



Karhumaa Riitta-Maria

Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen esiopetuksen ulkoliikunnassa

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatus
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen esiopetuksen ulkoliikunnassa (Riitta-Maria Karhu-maa)

Kandidaatin tutkielma, 40 sivua

Huhtikuu 2021

Tämän kandidaatin tutkielman aiheena on lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen esiopetuksen ulkoliikunnassa. Tutkielman tavoitteena on löytää kirjallisuuden pohjalta tietoa aiheesta ja lisätä varhaiskasvatuksen ammattilaisten tietoisuutta sekä ymmärrystä aiheesta. Ymmärryksen myötä kasvattajat pystyvät tukemaan lasten sosioemotionaalisia taitoja monipuolisesti ja lasten tarpeet huomioon ottaen. Sosioemotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan tunne- ja itsesääätelytaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, ilmaisu, käsittely ja säätely sekä empatia. Itsesääätelytaidoilla tarkoitetaan tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä. Sosiaaliset taidot auttavat toimimaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Niitä ovat esimerkiksi vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot. Tässä tutkielmassa ulkoliikunnalla tarkoitetaan ohjattua ulkoliikuntaa sekä vapaata päivittäistä omaehtoista ulkoilua. Ulkoliikuntaa esiopetuksessa ovat esimerkiksi leikit ja pelit.

Kandidaatin tutkielmani on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pohjautuu aikaisempaan kirjallisuuteen tuottaen laadullisen ja kuvailevan tuotoksen. Koska aiheesta ei ole juuri empiiristä tutkimusta, tutkielman johtopäätökset tehdään yhdistelemällä kirjallisuudessa ilmeneviä sosioemotionaalisten taitojen tukemisen teemoja ulkoliikuntaan ja erityisesti siihen, miten eri ulkoliikunnan muodoissa näitä tuen tapoja voidaan soveltaa. Yksi merkittävimmistä tuloksista oli kasvattajien aito ja kiinnostunut läsnäolo ulkoiluhetkissä. Toinen tärkeänä tuloksena nousi kasvattajien tukikeinot lasten omaehtoisen leikin tukemiseen. Näitä tukikeinoja ovat leikin havainnointi ja rikastuttaminen sekä leikkiin osallistuminen. Lasten sosioemotionaalisia taitoja voidaan tukea myös ohjatuilla ulkoliikuntatuokioilla, kuten leikeillä ja peleillä, joissa harjoitellaan esimerkiksi toisen huomioon ottamista. Tutkielman tulosten perusteella voidaan todeta, että sosioemotionaalisten taitojen tukemisen tapoja on tärkeä soveltaa erilaisiin arjen toimintoihin, kuten ulkoliikunnan järjestämiseen. Näin voidaan varmistaa, että myös lapset oppivat soveltamaan sosioemotionaalisia taitoja erilaisissa arjen tilanteissa.

Avainsanat: sosioemotionaaliset taidot, tukeminen, ulkoliikuntakasvatus, esiopetus

Sisältö

Johdanto.....	4
Tutkielman lähtökohdat	6
Sosioemotionaaliset taidot	8
2.1 Itsesäätelytaidot	9
2.2 Tunnetaidot.....	10
2.3 Sosiaaliset taidot	11
Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen.....	13
3.1 Kasvattajan ja lapsen välinen lämmin vuorovaikutus sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukijana 13	
3.1.1 Lämmin vuorovaikutus.....	14
3.1.2 Aikuisen läsnäolo auttaa tunteenpurkauksen keskellä.....	14
3.1.3 Yksilöllisyyden huomioiminen	15
3.1.4 Positiivinen palaute ja kannustus	16
3.2 Arjen pelisäännöt ja struktuuri.....	16
3.3 Toverisuhteiden tukeminen	17
3.3.1 Leikin tukeminen.....	18
Ulkoliikuntakasvatus esiopetuksessa.....	20
4.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet esiopetuksessa.....	21
4.2 Liikuntakasvatus esiopetuksessa.....	22
4.3 Ulkoliikunta	23
Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen esiopetuksen ulkoliikunnassa	26
5.1 Aikuisen aito läsnäolo ulkoilussa lasten sosioemotionaalisten taitojen tukijana	26
5.2 Omaehtoinen leikki	28
5.3 Ohjattu liikuntatuokio	29
Pohdinnat	32
Lähteet.....	35

Johdanto

Määttä ja kollegoiden (2017) mukaan nyky-yhteiskunnassa korostuvat vuorovaikutustaidot ja sosiaalinen osaaminen. Kasvattajat painivat lasten käytöshaasteiden kanssa jatkuvasti. Nämä käytösongelmat heijastuvat myös paljon julkisuudessa olleissa vakavissa koulukiusaamistapauksissa. Näitä ikäviä kehityskulkuja estääksemme sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen tulisi kiinnittää huomiota jo lasten varhaisvuosina. Ahosen (2017) mukaan lasten sosioemotionaalista kehitystä tulee tukea, jotta lapset pääsevät osalliseksi toimivaa sosiaalista toimintaa ja saavat niissä onnistumisen kokemuksia.

Vuonna 2016 10–20 % alle kouluikäisistä saavutti nykyisen suositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). On myös huoli siitä, että varhaiskasvatuksessa lapsilla ei ole tarpeeksi liikunnallisia aktiviteetteja. Reunamo ja Kyhälä (2016) tuovat esille, että varhaiskasvatuksessa vain alle tunti päivässä on reipasta liikuntaa, ja opettajajohtoisten ryhmätuokioiden aikana fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on alhainen eivätkä varhaiskasvattajat juuri kannusta lapsia liikkumaan. Jokaisella lapsella on oikeus saada monipuolista ja tavoitteellista liikunnallista toimintaa varhaiskasvatuksessa (Varhaiskasvatuslaki, 2018). Lapsilla on myös tarve liikkua ja olla fyysisesti aktiivinen joka päivä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

Esiopetuksessa tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista (Varhaiskasvatuslaki, 2018). Lapsi oppii sosioemotionaalisia taitoja toimiessaan yhdessä muiden kanssa (Ahonen, 2017; Repo, 2015). Ulkoliikunnassa sääntöjen noudattamisen tilanteita tulee paljon, jolloin lapsille avautuu mahdollisuus harjoitella näitä taitoja (Sääkslahti, 2018), ja samalla lapsilla on myös mahdollisuus kasvattaa taitoja ja motivaatiota liikunnallisiin elämäntapoihin. Esiopetuksen ulkoliikunnassa tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa (Opetushallitus, 2016). Koska lasten päivittäisestä aktiivisuudesta merkittävä osa muodostuu pihalla ja sen lähiympäristössä liikkumisesta, ulkoilulla on merkittävä rooli lapsen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Aikaisempien tutkimusten perusteella voidaan ajatella, että liikunnan avulla voidaan tukea lasten sosioemotionaalisia taitoja, mutta siihen tarvitaan juuri oikeanlaisia toimia tarpeeksi pitkäksi aikaa. Esimerkiksi Takala (2015) on tutkinut väitöskirjassaan 3–4-vuotiaiden lasten sosioemotionaalisten taitojen ilmenemistä ja arviointia liikunnassa. Tutkimuksessa koeryhmälle

järjestettiin sosioemotionaalisia taitoja kehittävää liikuntakasvatusohjelmaa, joihin varhaiskasvattajat olivat saaneet koulutuksen (Takala, 2015). Takalan (2015) tutkimuksen tuloksissa ei havaittu eroa koe- ja kontrolliryhmän välillä lasten sosioemotionaalisissa taidoissa. Tsangari-doun ja kollegoiden (2013) esikouluikäisille tehdyssä tutkimuksessa taas saatiin aikaiseksi kehitystä lasten sosiaalisissa taidoissa lisäämällä liikuntaa, jossa huomioidaan sosiaaliset tavoitteet. Guida ja kollegat (2016) saivat myös tutkimuksessaan tulokseksi, että liikuntapeleillä ja sosiaalisella osaamisella on positiivinen yhteys esikouluikäisillä. Tulokset myös osoittivat, että sosiaalinen kompetenssi oli parempi niillä, jotka liikkuiivat pienemmissä ryhmissä ja olivat pidempi aikaisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Guida ym., 2016). Takala (2015) omassa tutkimuksessaan pohtikin sitä, että liikuntatuokioiden määrä ei todennäköisesti ollut riittävä kehittämään sosioemotionaalisia taitoja.

Takalan ja kollegoiden (2011) tutkimuksen mukaan liikuntatuokioiden aikana sosioemotionaalisia taitoja voidaan tukea huolellisilla etukäteisvalmisteluilla sekä laadukkaalla vuorovaikutuksella. Huolellisilla etukäteisvalmisteluilla tarkoitetaan valmiiksi laadittua ohjelmaa, tavoitteiden ja toiminnan tavoitteellisuutta (Takala ym., 2011). Laadukkaassa vuorovaikutuksessa huomioidaan jokainen lapsi, rohkaistaan heitä ja taataan heille yhteenkuuluvuuden kokemuksen tuntemista ryhmässä sekä tehdään yhteistyötä eri toimijoiden välillä (Takala ym., 2011).

Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemista liikunnan avulla on vielä verrattain vähän tutkittu. Etenkin toimista, joilla voidaan edistää lasten sosioemotionaalisia taitoja, on vain vähän tutkimuksia. Enemmän on tutkittu tukemisen keinoja esimerkiksi lasten fyysisen kehitykseen liittyen tai sitä, millainen yhteys liikunnalla ja sosioemotionaalisella kehityksellä on toisiinsa. Aikaisemmin kertomani tutkimukset ovat painottuneet ohjattuihin tuokioihin ja interventioihin eli vähemmän on tutkittu lasten vapaan leikin aikaa. Ei ole myöskään tutkittu, miten juuri ulkoliikunnassa tuetaan lasten sosioemotionaalisia taitoja. Siksi tutkielmassani päätin selvittää tätä tarkemmin. Tutkielman tavoitteena on löytää kirjallisuuden pohjalta tietoa aiheesta ja lisätä varhaiskasvatuksen ammattilaisten tietoisuutta sekä ymmärrystä aiheesta. Valitsin esiopetusikäiset tutkimuksen kohteeksi, koska heidän on tärkeä oppia sosioemotionaalisia taitoja, jotta he pärjäävät paremmin koulumaailmassa. Näiden pohjalta tutkielmassa tutkin aikaisemman kirjallisuuden pohjalta, miten lasten sosioemotionaalisia taitoja voidaan tukea esiopetuksen ulkoliikunnassa.

Tutkielman lähtökohdat

Tutkielmani aiheena on kasvattajien tukitoimet esikouluikäisille lapsille sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen ulkoliikunnassa. Tutkielman oletuksena on, että kasvattajien tuen avulla lapset saavat omien tarpeidensa mukaista tukea ja saavat mahdollisuuden kehittyä turvallisessa ympäristössä. Tutkielman tarkoituksena on löytää vastaus tutkimuskysymykseen: **Miten kasvattaja voi tukea lasten sosioemotionaalisia taitoja esiopetuksen ulkoliikunnassa?**

Teen kandidaatin työn kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus perustuu aiheesta tehtyyn aikaisempaan tutkimukseen (Kangasniemi ym., 2013; Salminen, 2011). Tutkimustyyppinä tutkimuksessani on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pohjautuu tutkimuskysymykseen ja tuloksena syntyy aineiston perusteella kuvaileva sekä laadullinen vastaus (Kangasniemi ym., 2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tähtää ilmiön kuvaukseen (Kangasniemi ym., 2013). Kirjallisuuskatsaukseen kuuluu lähteiden kriittinen tarkastelu ja arviointi (Salminen, 2011).

Tutkielmassa pyrin käyttämään mahdollisimman monipuolisesti eri lähteitä, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Käytän lähteinä mahdollisimman uusia, jotta tutkielma perustuu mahdollisimman uuteen tutkimustietoon. Lähes kaikki käyttämäni lähteet ovat 2010-luvulta. Pyrin katsomaan, että artikkelit ovat vertaisarvioituja. Käytän alkuperäisiä lähteitä, jotta tulkinnot olisivat mahdollisimman luotettavia. Opinnäytetöistä käytän vain tohtorinväitöskirjoja lähteenä. Tutkielmassa pyrin käyttämään myös kansainvälisiä lähteitä. Kansainvälisiä lähteitä olen etsinyt ebsco-tietokannasta, joissa hakukriteereinä olen etsinyt vain vertaisarvioituja artikkeleita. Suomalaisia lähteitä olen etsinyt esimerkiksi oulu-finnasta ja luotettavien lähteiden lähdeluetteloista, kuten esimerkiksi väitöskirjoista. Yhtenä lähteiden kriteerinä on ollut, että ne sijoittuvat varhaiskasvatuksen kontekstiin eikä esimerkiksi koulumaailmaan. Hakusanoina olen käyttänyt erottamaan lähdetä koulusta varhaiskasvatuksen kontekstiin esimerkiksi niin, että suomen kielessä olen käyttänyt käsitteitä varhaiskasvatus ja esiopetus, ja englannin kielessä käsitteinä olen käyttänyt early childhood education, preschool ja kindergarten.

Olen tutkielmaa tehdessäni ottanut huomioon eettiset kysymykset. Olen kunnioittanut toisten tekemää työtä ja viitannut asianmukaisella tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Olen myös pyrkinyt tekemään mahdollisimman huolellista työtä tutkielmaa tehdessä sekä ole-

maan avoin ja vastuullinen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Olen pohtinut omia intressejäni ja subjektiivisuutta tutkielmaa tehdessä (Kiviniemi, 2018). Tutkielmaa tehdessä olen ottanut huomioon, etteivät omat mielipiteeni saa vaikuttaa tuloksiin vaan tieteelliset tutkimukset ovat tutkielman lähtökohtana.

Sosioemotionaaliset taidot

Tässä luvussa tarkastelen lasten sosioemotionaalisia taitoja. Ensimmäisenä tarkastelen käsitettä sosioemotionaaliset taidot, jonka jälkeen alalukuina tarkastelen sosioemotionaalisiin taitoihin kuuluvia alakäsitteitä itsesäätelytaito, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot. Sosioemotionaalisia taitoja on määritelty eri tavoin, riippuen siihen liittyvien osataitojen eri painotuksista. Kokkonen ja Kleemola (2013) puhuvat sosioemotionaalista taidoista korostaen tunne- ja sosiaalisia taitoja. He toteavat, että tunnetaidot ovat edellytyksenä tasapainoiselle tunne-elämälle. He tuovat myös esille, että sosiaalisia taitoja tukemalla saavutetaan toimivia vuorovaikutustilanteita, sopuisia ihmissuhteita ja myönteisiä sosiaalisia tavoitteita (Kokkonen & Kleemola, 2013). Aron (2011a) mukaan myös itsesäätelytaidot kuuluvat sosioemotionaalisiin taitoihin. Itsesäätelytaidot ovat impulssien hallintaa ja säätelyä (Nurmi ym., 2014; Poikkeus, 2011).

Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja säätelyä sekä empatiaa (Nurmi ym., 2014; Poikkeus, 2011). Sosiaaliset taidot puolestaan tarkoittavat kuuntelemista, kommunikointia, aloitteellisuutta, jakamista, auttamista ja yhteistyötä (Nurmi ym., 2014; Poikkeus, 2011). Takalan (2015) mukaan sosioemotionaalisia taitoja ovat esimerkiksi tunteiden tunnistaminen, yhteistyön tekeminen ja auttaminen. Poikkeus (2011) taas nimeää sosioemotionaaliseksi taidoiksi tunteiden tunnistamisen, sosiaalinen ymmärtäminen ja päättelyn sosiaalisissa tilanteissa.

Lapsuus on sosioemotionaaliset taitojen kehittymisen herkkyyksiaikaa (Nurmi ym., 2014). Nurmen ja kollegoiden (2014) mukaan kielen kehittyminen auttaa lasta sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Sosioemotionaaliset taidot kehittyvät lapsen ja häntä ympäröivän sosiaalisen todellisuuden kanssa (Ahonen, 2017). Sosioemotionaalisten taitojen oppiminen on tärkeää lapsille, koska ne edesauttavat rakentamaan ihmissuhteita (Takala, 2015). Ahosen (2017) mukaan kasvatuksellisilla keinoilla voidaan tukea lapsen sosioemotionaalisia taitoja. Repo (2015) nostaa myös esille, että aikuisen tuki lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä on erityisen tärkeä. Tovereiden merkitys on myös tärkeä taitojen kehityksen kannalta (Ahonen, 2017). Lapset, joilla on kehittyneet sosioemotionaaliset taidot, pärjäävät ihmissuhteiden solmimisessa ja ylläpitämisessä (Nurmi ym., 2014). Ahosen (2017) mukaan sosioemotionaalinen kehitys jatkuu kuitenkin koko ihmiselämän, eikä kukaan ole koskaan valmis sosiaalisilta ja emotionaalisilta taidoiltaan.

Sosioemotionaaliset taidot kuuluvat sosioemotionaaliseen kompetenssin osa-alueisiin (Poikkeus, 2011). Denhamin ja kollegoiden (2003) tutkimuksessa havaittiin, että lapsen emotionaalisella kompetenssilla on vaikutusta sosiaaliseen kompetenssiin. Salmivalli (2005) tuo myös esille, että emotiot ovat mukana kaikessa sosiaalisessa toiminnassa. Sosioemotionaalinen kompetenssi on kykyä luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita (Denham ym., 2003; Nurmi ym., 2014; Poikkeus, 2011). Nurmi ja kollegat (2014) tuovatkin esille, että sosiaalisesti taitavan lapsen on helppo toimia vuorovaikutustilanteissa niin kahdenkeskisissä kuin ryhmätilanteissakin. Lapsella sosiaalinen kompetenssi näkyy siinä, että hän pääsee leikkeihin mukaan ja pystyy toimimaan leikissä muiden kanssa rakentavasti sekä osaa neuvotella leikin kulusta ja rooleista (Poikkeus, 2011).

2.1 Itsesäätelytaidot

Itsesäätelyyn kuuluu käyttäytymisen ja tunteiden säätely (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020). Tunteiden ja niihin liittyvän käyttäytymisen säätelyllä tarkoitetaan tunnekokemusten ymmärtämistä ja hyväksymistä sekä kykyä säädellä tunteiden ilmaisua ja niihin liittyvää käyttäytymistä (Aro, 2011a). Ahonen (2017) nostaa esiin, että omien tunteiden säätelyn kyky on yhteydessä kykyyn säädellä käyttäytymistään. Esimerkiksi vahva pettymyksen tunne voi aiheuttaa aggressiivista käyttäytymistä. Aro (2011a) tuo esille, että hankalat tunteet kuten pettymys, suru ja viha tuovat haasteita tunteiden ja käyttäytymisen säätelylle. Itsesäätelytaitojen kehittyessä lapsi kuitenkin oppii säätelemään voimakkaita tunnekokemuksia (Ahonen, 2017). Itsesäätelytaidot menevät osittain päällekkäin tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kanssa. Esimerkiksi itsesäätely- ja tunnetaitoihin kuuluu kumpaankin empatia ja tunteiden hallinta (Nurmi ym., 2014).

Kognitiivisen toiminnan säätely kuuluu myös itsesäätelytaitoihin (Määttä & Aro, 2011). Kyky säädellä kognitiivista toimintaa tarkoittaa kykyä säädellä tietoisesti muistia ja tarkkaavaisuutta, luoda sääntöjä, jäsentää tietoa, kehittää strategioita sekä suunnitella ja arvioida toimintaa (Aro, 2011a). Lapselle tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että hän kiinnittää tarkkaavaisuutensa esitykseen eikä toverin kanssa juttelemiseen. Aro (2011a) huomauttaa, että kognitiivinen kehitys on nopeaa pienellä lapsella ja se jatkuu myös myöhempään ikään.

Kielellisen kehityksen myötä lapsella on paremmat edellytykset kehittyä itsesäätelytaidoissa (Aro, 2011b). Ahonen (2017) nostaa esille, että kielellinen kehitys mahdollistaa kyvyn sanoittaa omia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Hän toteaaakin, että silloin lapsi tulee paremmin kuuluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi. Tämä taas antaa lapselle paremmat mahdollisuudet säädellä

käyttäytymistään (Ahonen, 2017). Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn kehittymisen myötä lapsi pystyy välttämään vahingollista toimintaa sekä saamaan onnistuneita sosiaalisia vuorovaikutustilanteita, vaikka ne olisivat lapselle voimakkaita tunnekokemuksia (Aro, 2011a). Tunteiden ja käyttäytymisen säätely on edellytyksenä myönteiselle sosiaaliselle käyttäytymiselle (Aro, 2011a).

Lapsi tarvitsee itsesäätelytaitoja sosiaaliseen kanssa käymiseen toverien ja aikuisten kanssa (Ahonen, 2017). Aro (2011a) määrittelee itsesäätelyn lapsen kyvyksi säädellä omia tunteita, käyttäytymistä ja kognitiivista toimintaa. Itsesäätelytaidot kehittyvät lapselle vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Sainio ym., 2020). Onnistuneet vuorovaikutustilanteet antavat lapselle merkityksellisiä sosiaalisia kokemuksia, jotka ovat tärkeitä hänen kehitykselleen (Ahonen, 2017). Mahdollisuus harjoitella on taitojen kehittymiselle ehdotonta (Sainio ym., 2020). Aikuisen tuki on tärkeä itsesäätelytaitojen kehityksessä (Ahonen, 2017).

2.2 Tunnetaidot

Kokkonen (2017a) kertoo, että lapsi näyttää tunteita kasvojen ilmeillä sekä koko kehon eleillä, asennoilla ja liikkeillä. Lapsella on oikeus näyttää tunteensa ja saada siihen sekä tunteiden käsittelyyn aikuisen tukea (Opetushallitus, 2018). Tällöin tunteiden tunnistaminen mahdollistuu (Kokkonen, 2017a). Kokkonen (2017a) määrittelee perustunteiksi ilon, surun, pelon, vihan, hämmennyksen ja pahennuksen. Hän tuo myös esille, että epämiellyttävät tunteet kuuluvat elämään, sillä ne auttavat kehittämään itseä ja edistävät sosiaalista käyttäytymistä (Kokkonen, 2017a).

Nurmen ja kollegoiden (2014) sekä Kokkonen (2017a) mukaan tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, ilmaisu, käsittely ja säätely sekä empatia. Lahtinen ja Rantanen (2019) määrittelevät tunnetaitojen koostuvan tiedoista ja taidoista, joilla kummallakin on tärkeä rooli tunnetaitojen kehittämisessä. Tiedoilla he tarkoittavat omien sekä muiden tunteiden tunnistamista ja tietoa siitä, miten tunteet vaikuttavat toimintaan, sekä miten tunteet otetaan huomioon toiminnassa. Taidot ovat puolestaan kykyä toteuttaa tietoja käytännön sosiaalisissa tilanteissa (Lahtinen & Rantanen, 2019). Tunnetaitoja tarvitaan sopusointuisten ihmissuhteiden solmimiseen ja ylläpitämiseen (Kokkonen & Kleemola, 2013). Tunnetaitojen avulla pystymme rakentamaan tasapainoisen tunne-elämän (Kokkonen, 2017b). Lahtinen ja Rantanen (2019) määrittelevät tunnetietoisuuden tarkoittava sitä, että tunnistaa tunteet sekä osaa sovittaa toiminnan tunteiden mukaisesti.

Yksi tärkeimmistä tunnetaidoista on tunteiden säätely, mikä kuuluu myös itsesäätelyyn. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunnetilan käsittelyä (Nurmi ym., 2014). Kokkosen (2017a) mielestä tunteiden säätelyn tärkein tavoite on lievittää liian voimakkaita tunteita, koska ne kuormittavat liikaa. On myös tärkeää näiden tunteiden jälkeen löytää mielihyvää tuottavia tunteita, jotka edistävät hyvinvointia (Kokkonen, 2017a). Tunteiden säätelyllä ei kuitenkaan tarkoiteta tunteiden tukahduttamista, vaan tunteita tulisi tarkastella monipuolisesti ja pyrkiä ymmärtämään kuormittaviin tunteisiin johtavia tekijöitä (Nurmi ym., 2014). Tunteiden säätelyn strategioita ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki, ajattelun uudelleen suuntaaminen ja monipuolinen pohdittaminen (Nurmi ym., 2014), musiikin kuuntelu, keskusteleminen sekä urheilu ja liikkuminen (Kokkonen, 2017a).

Tunteilla on vaikutusta moniin asioihin elämässämme ja ne ovat läsnä joka päivä. Ympäristön tapahtumat ja omat sisäiset ajatuksemme tuottavat tunteita (Kokkonen, 2017a). Tunteilla on vaikutusta käyttäytymiseen (Hintikka, 2016) sekä ajattelu- ja havaitsemistoimintoihin (Kokkonen, 2017a). Merkittävä asema tunteilla on etenkin ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Nurmi ym., 2014). Kokkonen (2017a) tuokin esille, että ilman tunteita ihmiset eivät loisi uusia ihmissuhteita eikä ylläpitäisi vanhoja. Lapsen tunnetaidot kehittyvät muun kehityksen mukana (Nurmi ym., 2014). Emotionaaliset taidot tukevat esimerkiksi lapsen koordinaatiota ja tasapainotaitoja (Niemistö, Finni, Cantell, Korhonen & Sääkslahti, 2020).

2.3 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisille taidoille ei ole yksiselitteistä määritelmää (Salmivalli, 2005). Sosioemotionaalisista taidoista sosiaaliset taidot näkyvät konkreettisesti lasten välisissä vuorovaikutustilanteissa (Kuorelahti ym., 2012). Salmivalli (2005) nostaa esille, että yleisesti sosiaalisten taitojen ajatellaan olevan opittuja. Hän kuitenkin huomauttaa, että sosiaaliseen käyttäytymiseen vaikuttavat monenlaiset asiat, kuten esimerkiksi synnynnäiset temperamenttipiirteet. Sosiaaliset taidot tuottavat tehokasta ja kontekstiin sopivaa positiivista käyttäytymistä, johon muut vuorovaikutustilanteissa olevat reagoivat myönteisellä tavalla (Salmivalli, 2005). Kauppila (2006, 125) määrittelee sosiaaliset taidot hyväksytyksi käyttäytymiseksi, joka auttaa toimimaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Sosiaaliset taidot antavat valmiuksia lapselle ratkaista arkipäivän ongelmia sekä saavuttaa päämääriä sosiaalisissa tilanteissa (Nurmi ym., 2014). Rakentava sosiaalinen kanssakäyminen

edellyttää sosiaalisia taitoja (Keltikangas-Järvinen, 2010). Lapselle tämä tarkoittaa aloitteellisuutta ja leikkiin mukaan pääsyä sekä ehdotuksista keskustelemista (Nurmi ym., 2014). Lapsi osaa myös arvostaa ja kunnioittaa muita sekä noudattaa sovittuja sääntöjä (Keltikangas-Järvinen, 2010). Yksi tärkeimmistä sosiaalisista taidoista on empatia eli kyky asettua toisen asemaan (Keltikangas-Järvinen, 2010; Nurmi ym., 2014). Empatia kuuluu myös tunnetaitoihin. Sosiaaliset taidot tukevat sosiaalisen toimintakyvyn edistämistä, kun lapsi saavuttaa toimivia ihmissuhteita ja vuorovaikutustilanteita (Kokkonen, 2017b).

Salmivalli (2005) nostaa esille, että sosiaaliset taidot ovat tilannesidonnaisia ja vastavuoroisia, eivätkä ne toimi joka tilanteessa. Sosiaaliseen toimintaan vaikuttaa molempien osapuolten tavoitteet juuri sille vuorovaikutustilanteelle (Poikkeus, 2011). Koska sosiaaliset tilanteet ovat vastavuoroisia, ne edellyttävät toisten aloitteisiin vastaamista, omien aloitteiden tekemistä sekä oman aseman hahmottamista (Nurmi ym., 2014).

Neitolan (2011) mukaan sosiaalisia taitoja ovat esimerkiksi ihmissuhteisiin liittyvät vuorovaikutustaidot, yhteistyötaidot, tunteiden havaitseminen, ilmaisu ja säätely, eettinen käyttäytyminen, asennoituminen itseen, tarkkaavaisuus ja työskentelytaidot. Poikkeus (2011, 86) määrittelee, että sosiaaliin taitoihin kuuluu kommunikointi, kuunteleminen ja toisiin reagointi, aloitteellisuus, jakaminen, auttaminen, yhteistyö ja assertiivisuus eli jäämäkkyys. Kauppilan (2006) mielestä sosiaalisia perustaitoja ovat itsensä ja muiden esitleminen, kuunteleminen, aloitteiden tekeminen, keskustelutaidot, kysyminen, neuvon tiedusteleminen, toisen vapaamuotoinen haastattelu, kohteliaisuuksien esittäminen ja vastaanottaminen sekä avun pyytäminen. Neitolan (2011), Poikkeuksen (2011) ja Kauppilan (2006) sosiaalisten taitojen määritelmässä korostuu vuorovaikutustaidot kuten kuunteleminen, kommunikointi ja yhteistyö.

Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen

Ahosen (2017) mukaan lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen on tärkeää, jotta lapset pääsevät osalliseksi toimivaa sosiaalista toimintaa ja saavat onnistumisen kokemuksia. Revon (2015) mukaan lapsella on oikeus pedagogiseen ohjaukseen, jos hänen taitonsa eivät vielä riitä toimimaan oikealla tavalla. Pedagogisten käytänteiden tulisi olla osa jokapäiväistä toimintaa (Sainio ym., 2020). Tässä luvussa kerron, kuinka kasvattaja voi tukea lasten sosioemotionaalisia taitoja. Kirjallisuudesta tärkeiksi kasvattajan tukitoimiksi nousivat lämmin vuorovaikutus lapsen ja kasvattajan välillä, arjen struktuurit ja lasten toverisuhteiden tukeminen sekä leikin tukeminen. Lämpimään vuorovaikutukseen kuuluvat muun muassa lasten yksilöllisten tarpeiden huomiointi sekä empaattinen ja sensitiivinen lasten kohtaaminen. Leikin tukemisen kannalta tärkeää on leikin havainnointi, läsnäolo leikissä sekä leikin ohjaaminen.

3.1 Kasvattajan ja lapsen välinen lämmin vuorovaikutus sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukijana

Aikuisilla on keskeinen rooli lasten sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä (Ahonen, 2017; Sainio ym., 2020). Revon (2015) mukaan kasvattajan on tärkeä tiedostaa oma lapsikäsitelmänsä ja käsitys oppimisesta, koska ne vaikuttavat tapamme kohdata lapsia ja vastata heidän tarpeisiinsa sekä opettaa lapsia. Ahosen (2017) mukaan kasvattajan on tärkeä tiedostaa omat ennakkokäsitykset lapsista sekä niistä johtuvat tilanteet, koska ne johtavat monesti virheellisiin tulkintoihin tilanteissa, joita kasvattaja ei itse näe tapahtuvan. Repo (2015) tuokin esille, että kasvattajan odotukset lapsesta näkyvät hänen tavassaan puhua lapsesta. Ahonen (2017) myös nostaa esille tärkeän huomion, että lapsille syntyy epäluottamusta aikuisiin, jos heidän tulkintansa riitatilanteissa ovat monesti virheellisiä. Lapsen itsetunto voi kärsiä virheellisistä tulkinnoista (Ahonen, 2017). Sainion ja kollegoiden (2020) mukaan kasvattajan on siis tärkeä tiedostaa oman tapansa toimia ja reagoida erilaisissa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Johdonmukainen ja lapsen yksilöllisyyden huomioiva vuorovaikutus viestii lapselle turvallisuudesta, mikä taas kertoo lapselle, että aikuiseen voi luottaa ja häneltä saa tarvittaessa apua (Sainio ym., 2020). Myönteiset kokemukset antavat lapselle tietoa, että toisiin ihmisiin voi luottaa ja heidän kanssaan on mukava toimia (Repo, 2015). Oppimista edistää turvallinen, avoin ja toisista välittävä ilmapiiri, mikä muodostuu silloin, kun kasvattajalla itsellään on kyky säädellä omia tunteitaan (Kokkonen, 2017a).

3.1.1 Lämmin vuorovaikutus

Eklundin ja Heinosen (2011) mukaan kasvattajan ja lapsella välillä vallitseva myönteinen ja lämmin vuorovaikutussuhde antaa lapselle kokemuksen, että häntä arvostetaan. Kasvattaja osoittaa empaattisella ja sensitiivisellä vuorovaikutuksella, että hänellä on aito halu ymmärtää lapsen tunteita, tarpeita ja ajatuksia (Ahonen, 2017). Eklund ja Heinonen (2011) nostavat myös esille, että lämmin vuorovaikutus kannustaa lasta toimimaan odotusten mukaisesti. Kasvattajan sensitiivinen ohjaus ja sitoutunut läsnäolo tukevat lapsen tarkkaavaisuuden kiinnittämistä itseensä ja ympäristöön sekä niissä tapahtuviin asioihin (Sainio ym., 2020). Revon (2015) mukaan sensitiivistä kasvattajaa tarvitaan sosioemotionaalisten taitojen opettamiseen, koska hän on silloin lasten saatavilla ja tukena tilanteissa, kun lapsi tarvitsee aikuista. Ahosen (2017) määritelmän mukaan lämpimässä vuorovaikutuksessa kasvattaja sitoutuu suhteeseen, suhtautuu empaattisesti, pysähtyy lasten kokemusten äärelle, kuuntelee arvostavasti, pyrkii tavoittamaan lapsen tulkinnan tilanteesta, tunnistaa lasten yksilölliset tarpeet, tukee lasta tilanteen edellyttämällä tavalla, antaa lapsille tilaa olla oma itsensä ja hyväksytty sekä on helposti lähestyttävä.

Yhdessä tekeminen ja oleminen vahvistavat vuorovaikutussuhdetta (Eklund & Heinonen, 2011). Revon (2015) mukaan sensitiivinen kasvattaja havaitsee lasten aloitteet ja viestit sekä vastaa niihin lasten tarpeet huomioiden. Kasvattajan äänensävy, ilmeet, eleet ja kehonasento kertovat, onko aikuinen valmis vastavuoroiseen vuorovaikutukseen (Ahonen, 2017). Kasvattajan innostus olla ja toimia lasten kanssa kertoo lapsille, että heitä arvostetaan (Eklund & Heinonen, 2011). Ahosen (2017) mukaan lämpimässä vuorovaikutuksessa kasvattaja antaa aitoa palautetta usein, rohkaisee ja kannustaa lapsia sekä elää hetkessä ja toimii joustavasti. Lämmin vuorovaikutussuhde rakentuu myönteisistä kokemuksista (Eklund & Heinonen, 2011). Kun lapsi oppii, että aikuiset vastaavat lämpimästi ja kannustavasti lapsen aloiteisiin, hän luottaa aikuiseen ja osaa hakea tukea ja turvaa (Sainio ym., 2020).

3.1.2 Aikuisen läsnäolo auttaa tunteenpurkauksen keskellä

Aikuisen läsnäolo auttaa, kun lapselle tulee tunteenpurkaus (Ahonen, 2017; Sainio ym., 2020). Aikuisen tulee kertoa lapselle, että tunteen tunteminen on hyväksyttyä (Repo, 2015). Rauhoittava ja empaattinen läsnäolo auttaa lasta käsittelemään tunteitaan ja säätelemään käyttäytymistään (Ahonen, 2017). Sainion ja kollegoiden (2020) mukaan kasvattajan on tärkeä kiinnittää huomioita omaan tapaansa toimia sosiaalisissa tilanteissa, koska ne vaikuttavat lapsen turvallii-

suuden kokemukseen. Aikuisen rauhallisuus ja varmuus ovat tärkeitä välittää lapselle, jolla tunteenpurkaus on, jotta hän pystyy rauhoittumaan (Ahonen, 2017; Sainio ym., 2020). Kasvattajan vastaanottavainen asenne lasten tunneviesteille auttaa lapsen sosioemotionaalisessa kehityksessä (Ahonen, 2017).

Revon (2015) mukaan tunteiden käsittely on hyvä käydä juuri siinä tilanteessa, kun se on käsiteltävillä. Jos lapsi ei pysty heti käsittelemään tunteitaan ja käyttäytymistään, on kasvattajan jättävä lähelle odottamaan, kunnes lapsi on valmis siihen (Ahonen, 2017). Aikuisen tulee tukea lasta heti, kun hän käyttäytyy äkkipikaisesti, impulsiivisesti tai aggressiivisesti (Repo, 2015). Jos lapsi on siirrettävä tilanteesta pois esimerkiksi aggressiivisen käytöksen takia, on aikuisen siirryttävä lapsen mukana rauhoitteluun lasta (Ahonen, 2017). Lasta ei saa koskaan jättää yksin selviytymään tilanteessa (Repo, 2015). Kun aikuinen on läsnä, hänellä on helppo tarttua tilanteisiin ja ymmärtää jokaisen lapsen näkökulma tilanteeseen (Ahonen, 2017). Kun lapsi on rauhoittunut, lapsen kanssa tulee pohtia, miten hän voisi toimia seuraavalla kerralla tilanteessa (Repo, 2015). Revon (2015) mukaan yksi hyvä tapa on mennä aikuisen luo. Asia tulee myös selvittää muiden osapuolten kanssa, kun lapsi on täysin rauhoittunut (Ahonen, 2017). Kasvattajan tukemana rauhoittumisen jälkeen lapsi kykenee jatkamaan toimintaa ja säätämään tunteitaan ja käyttäytymistään (Sainio ym., 2020).

3.1.3 Yksilöllisyyden huomioiminen

Revon (2015) mukaan pedagogisesti sensitiivinen kasvattaja tukee lasta yksilöllisesti. Lasten yksilöllisten tarpeiden huomiointi kuulu sosioemotionaalisen kehityksen tukemiseen (Ahonen, 2017; Peitso & Närhi, 2011). Kauppila (2006) huomauttaa, että samanikäiset lapset kehittyvät eri tahtiin. Sainion ja kollegoiden (2020) mukaan kasvattajan on tärkeä tunnistaa ja ymmärtää lasten erilaisia tapoja reagoida ja toimia tilanteissa. Ahonen (2017) huomauttaakin, että lasten yksilöllisten tarpeiden ja vahvuuksien huomioimisella annetaan lapsille mahdollisuus kehittyä omana itsenään, oppia uusia asioita ja kuulua joukkoon. Lasten osallisuutta varhaiskasvatuksessa vahvistetaan sensitiivisellä kohtaamisella ja onnistumisten kokemuksilla (Opetushallitus, 2018). Kasvattaja voi havainnoimalla saada tietoa lapsen sosioemotionaalisesta kehityksestä ja näin yksilöllinen tukeminen helpottuu (Peitso & Närhi, 2011). Yksilöllisten tarpeiden huomioimisella suunnitteluvaiheessa voidaan vähentää huomattavasti haastavia tilanteita (Ahonen, 2015; Eklund & Heinonen, 2011). Yksilöllisyys voidaan esimerkiksi huomioida eriyttämällä tehtäviä (Ahonen, 2017). Repo (2015) huomauttaa, että tukea annettaessa on otettava huomioon

erilaiset tavat oppia. Erilasten tarpeiden tukemisella lisätään lasten mahdollisuutta mielekkäseen toimintaa ja vahvistetaan osallisuutta (Rautamies, Laakso & Poikonen, 2011). Esimerkiksi aggressiivisesti käyttäytyvä lapsi hyötyy empatiasta, kun taas vetäytyvä lapsi tarvitsee kannustusta (Ahonen, 2017).

3.1.4 Positiivinen palaute ja kannustus

Kannustava ja myönteinen vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä tukee lapsen identiteetin ja itsetunnon kehitystä (Opetushallitus, 2018). Lapsi tarvitsee kannustavaa palautetta itsestään taitavana toimijana (Aro, 2011b). Jos lapsella on vaikea mennä sosiaalsiin tilanteisiin, hän tarvitsee aikuiselta kannustusta siihen (Ahonen, 2017). Peitson ja Närhen (2011) mukaan palautteella vahvistetaan lapsen positiivista oppimista. Lapset, jotka tarvitsevat sosioemotionaalisessa kehityksessä enemmän tukea, tarvitsevat myönteistä huomioita ja vahvistusta itsetunnolle (Lehtinen, Turja & Laakso, 2011). Peitson ja Närhen (2011) mukaan tehokas palaute on säännöllistä, välitöntä ja johdonmukaista. Sanallinen viesti auttaa lapsen myönteisessä minäkehityksessä ja sitä myöten lapsi pystyy paremmin ottamaan vastaan myös kielteistä palautetta (Eklund & Heinonen, 2011). Peitso ja Närhi (2011) huomauttavat, että odotusten mukaisesta toiminnasta unohdetaan antaa myönteistä palautetta. He painottavatkin, että sen tiedostaminen on tärkeää. Palauteen antamisen tapaan tulee kasvattajien kiinnittää huomiota (Peitso & Närhi, 2011). Kannustuksella ja myönteisellä palautella voidaan tukea lapsia toimimaan myönteisellä tavalla (Eklund & Heinonen, 2011; Kokkonen, 2017a).

3.2 Arjen pelisäännöt ja struktuuri

Ahosen (2017) mukaan selkeä päiväohjelma tukee lapsen sosioemotionaalista kehitystä. Rakenteeltaan selkeä ympäristö auttaa oman toiminnan jäsentämisessä ja onnistumisen kokemusten saamisessa (Eklund & Heinonen, 2011). Struktuuri jäsentää arkea ja toimintaa (Ahonen, 2017). Arjen selkeä rakenne lisää lapsen elämänhallinnan ja turvallisuuden kokemusta. (Rautamies ym., 2011). Kun lapsi voi ennakoida tilanteita, se helpottaa hänen käyttäytymisen säätelyään (Ahonen, 2017). Eklundin ja Heinosen (2011) mukaan lapsi tarvitsee valinnoilleen sekä toimintansa ohjaamiseen lyhyet ja selkeät ohjeet. Lapsen arjen jäsentämistä voidaan helpottaa esimerkiksi kuvilla ja Time Timer -kellon käytöllä (Ahonen, 2017). Rautamiehen ja kollegoiden (2011) mukaan selkeillä arjen rakenteilla tarkoitetaan kasvatustoimien sekä lapsen fyysisen

ja sosiaalisen ympäristön toimintojen säännöllisyyttä, johdonmukaisuutta, pysyvyyttä ja miellekkyyttä. Ahosen (2017) mukaan muutoksia on hyvä käsitellä ajoissa lasten tarpeet huomioiden.

Lapsen on helpompi toimia tilanteen mukaisella tavalla, jos hänellä on selkeä käsitys siitä, mitä häneltä odotetaan (Ahonen, 2017; Eklund & Heinonen, 2011; Peitso & Närhi, 2011; Repo, 2015). Keltikangas-Järvinen (2010) tuokin esille, että lasten tulisi tietää, mitä seuraa vääräntäytymisestä. Ahonen (2017) muistuttaa, että monet lapset tarvitsevat perusteluita säännöille ja toiminnalle. Näille lapsille tulee kertoa syyt sääntöjen ja toiminnan taustalla, koska se lisää heidän ymmärrystään siitä, etteivät aikuiset keksi turhaan sääntöjä (Ahonen, 2017; Keltikangas-Järvinen, 2010). Sääntöjen tulisi olla mahdollisimman yksinkertaiset (Keltikangas-Järvinen, 2010). Revon (2015) mukaan täytyy myös pohtia, mitkä säännöt ovat tarpeellisia ja onko joitakin syytä poistaa.

3.3 Toverisuhteiden tukeminen

Päiväkodissa kasvattajien on tärkeä tukea lasten välisiä vertaissuhteita (Rautamies ym., 2011; Repo, 2015). Esiopetusikäisille lapsille omalla vertaisryhmällä on suuri merkitys sosiaalisessa kanssakäymisessä (Ahonen, 2017). Aron (2011b) mukaan kasvattajan tehtävä on tarjota lapsille mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ikätovereiden kanssa. Vertaissuhteita voidaan tukea esimerkiksi niin, että vahvemman sosiaalisen kompetenssin omaava lapsi leikkii tai auttaa toiminnissa sellaista lasta, joka tarvitsee vielä tukea sosioemotionaalisessa kehityksessä (Repo, 2015). Sosioemotionaalisten taitojen kehityksen kannalta tärkeää on vertaisryhmässä toimiminen (Ahonen, 2017; Rautamies ym., 2011). Jokainen lapsi tarvitsee positiivisia kokemuksia sosiaalisesta vuorovaikutuksesta niin muiden lasten kuin aikuistenkin kanssa (Repo, 2015). Tovereiden kanssa toimiessa harjoitellaan ja opitaan toimimaan yhdessä, odottamaan vuoroa, jakamaan asioita ja säätämään tunteita (Salmivalli, 2005). Lasten tulee saada kokea yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tuleminen tunteita vertaisryhmässään (Rautamies ym., 2011; Repo, 2015).

Lapsella on oikeus oppia toimimaan ystävyys- ja vertaissuhteissa (Repo, 2015). Rautamies ja kollegat (2011) nostavatkin esille, että usein toistuvat epäonnistumiset sosiaalisissa tilanteissa johtavat lapsen yksinäisyyteen. Silloin sosioemotionaalisia taitoja on hankala ylläpitää ja kehittää (Rautamies ym., 2011). Onnistumisen kokemukset sosiaalisissa tilanteissa taas rohkaisevat lasta kokeilemaan uusia ja haastavampia tilanteita (Kauppila, 2006). Lasten käsitys itsestä ja

muista rakentuu vertaissuhteissa saaduista kokemuksista (Salmivalli, 2005). Neitolan (2011) mukaan myönteiset kokemukset sosiaalisesta vuorovaikutuksesta tukevat lapsen kehitystä ja antavat pohjan vahvalle itseluottamukselle.

3.3.1 Leikin tukeminen

Leikki on lapsille mielekäs ja luontainen tapa toimia, ja siinä lapset harjoittelevat uusia taitoja sekä vahvistavat vuorovaikutussuhteita (Eklund & Heinonen, 2011). Lapselle leikki on hyvä paikka oppia sosioemotionaalisia taitoja vertaistensa kanssa (Ahonen, 2017; Repo, 2015). Leikkiminen vaatii kykyä tehdä valintoja ja päätöksiä sekä monenlaisia säätelytaitoja, kuten esimerkiksi tunteiden säätelyä ja pettymyksen sietämistä (Sainio ym., 2020). Leikissä lapsen täytyy myös osata asettua toisen asemaan, ottaa huomioon toisten näkemykset sekä sopeuttaa omaa toimintaa muiden käyttäytymiseen (Lehtinen ym., 2011; Repo, 2015). Lehtisen ja kollegoiden (2011) mukaan yhteiseen leikkiin osallistuminen ja leikkitaitojen oppiminen ovat tärkeitä, jotta lapsi voi kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaisryhmässään sekä solmia suhteita muihin lapsiin. Leikkimisessä onkin tarkoituksena, että lapset oppivat toimimaan yhdessä muiden kanssa (Sainio ym., 2020). Lehtisen ja kollegoiden (2011) mukaan onnistumisen kokemukset leikkitilanteista ovat tärkeitä lapselle, koska silloin hän kokee pätevyyttä sosiaalisista vuorovaikutustilanteista. Linnove ja Kivijärvi (2011) tuovatkin esille, että lapsen minäkuva rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, missä leikillä on keskeinen rooli esiopetusikäisille lapsille.

Lehtisen ja kollegoiden (2011) mukaan leikkiä voidaan hyödyntää myös pedagogisena toimintana, jossa kasvattaja ohjauksellaan auttaa lasta oppimaan tärkeitä taitoja. Itsesäätelytaitoja vahvistavat leikit ryhmässä ovat hyvä tapa tukea lapsella kehittyviä taitoja (Sainio ym., 2020). Ahosen (2017) mukaan kasvattajan tehtävä on tukea niitä lapsia, jotka tarvitsevat tukea päättääkseen leikkiin sekä saamaan onnistuneita kokemuksia. Monet lapset tarvitsevat aikuisen tukea ja ohjausta leikkitilanteissa (Repo, 2015). Ohjaavan aikuisen rooli leikissä on keskeinen niiden lasten kanssa, joilla on haasteita sosioemotionaalisessa kehityksessä (Lehtinen ym., 2011). Linnove ja Kivijärvi (2011) tuovat esille, että heikot sosiaaliset taidot omaava lapsi tarvitsee aikuisen tukea leikissä. Sainion ja kollegoiden (2020) mukaan kasvattajan tehtävänä on mahdollistaa leikki ja onnistumisten kokemukset leikissä.

Kasvattajan rooleja leikissä voivat olla havainnoiminen, ohjaaminen ja osallistuminen (Repo, 2015). Kasvattaja voi myös pohtia, keiden kanssa leikkitaitoja lapsen on hyvä harjoitella sillä

hetkellä (Ahonen, 2017). Lehtisen ja kollegoiden (2011) mukaan kasvattaja voi tukea lasten leikkiä myös luomalla leikille fyysisiä tiloja ja leikkiryhmiä sekä antamalla välineitä ja aikaa leikkimiseen. Leikkiä havainnoimalla kasvattaja saa tietoa lasten välisestä vuorovaikutuksesta, sen laadusta, ryhmän dynamiikasta sekä vallankäytöstä (Repo, 2015). Havainnoimalla kasvattaja saa myös tietoa lapsen sosioemotionaalisesta sekä muusta kehityksestä ja huomaa ne lapset, jotka tarvitsevat tukea leikissä (Ahonen, 2017; Lehtinen ym., 2011; Repo, 2015). Ahosen (2017) mukaan havainnoinnin tulisi olla suunnitelmallista ja tavoitteellista, jotta lapset saavat mahdollisimman laadukasta tukea. Havainnointien pohjalta kasvattaja etsii keinot lasten tukemiseen ja ohjaamiseen (Lehtinen ym., 2011). Hän voi myös helpommin antaa lapsille palautetta heidän toiminnastaan havainnoidessaan leikkiä (Eklund & Heinonen, 2011).

Ahosen (2017) mukaan kasvattaja voi tukea leikkitilanteita auttamalla lasta liittymään leikkiin. Leikkikavereita voidaan esimerkiksi päättää etukäteen tai aikuinen voi lapsen kanssa yhdessä mennä leikkiin mukaan (Lehtinen ym., 2011; Repo, 2015). Revon (2015) mukaan kasvattajan tulee opettaa lapsille leikkiin liittymisen strategioita ja mitkä toimivat missäkin tilanteessa. Aikuisen tulee olla leikissä niin kauan, että lapsilta leikki luonnistuu keskenään (Ahonen, 2017). Jos ristiriitoja syntyy, kasvattaja ohjaa lapsia ratkaisemaan niitä (Linnove & Kivijärvi, 2011). Lehtisen ja kollegoiden (2011) mukaan leikin sujuessa lapsilta kasvattaja voi vähitellen siirtyä sivummalle. Kasvattajan on kuitenkin jätävä lähelle leikkiä, jotta hän voi tukea lapsia ratkaisemaan ristiriitatilanteita (Repo, 2015; Sainio ym., 2020). Leikkitilanteet voivat myös loppua nopeasti, kun aikuinen lähtee siitä, joten aikuisen on oltava valmis palaamaan leikkiin tai antaa lapsille lisää ideoita leikin jatkumiseen (Lehtinen ym., 2011).

Lehtisen ja kollegoiden (2011) mukaan kasvattaja voi olla koko leikin ajan mukana toiminnassa. Lapset nauttivat siitä, että aikuinen tulee leikkiin mukaan (Repo, 2015). Aikuisen läsnäolo leikissä kertoo lapsille, että aikuinen kunnioittaa ja on kiinnostunut heidän maailmastaan (Eklund & Heinonen, 2011). Revon (2015) mukaan aikuisen läsnäolo leikissä tukee myös lasten leikkitilanteita ja onnistumisen kokemusten saamista. Linnoven ja Kivijärven (2011) mukaan kasvattaja voi leikissä auttaa lapsia suunnittelemaan leikkiympäristöä ja jakamaan roolit. Sosioemotionaalisia taitoja on helpompi kehittää ja ratkaista riitatilanteita, kun aikuinen on läsnä leikkitilanteessa (Ahonen, 2017). Sosioemotionaaliset taidot, kuten tunteiden säätely ja yhteistyötaidot kehittyvät kuin itsestään innostavissa ja hauskoissa leikeissä (Sainio ym., 2020). Ahosen (2017) mukaan aikuinen voi leikkiä rikastuttamalla pitää lasten mielenkiintoa yllä leikkiin.

Ulkoliikuntakasvatus esiopetuksessa

Tässä luvussa kuvaan ulkoliikuntakasvatusta esiopetuksen kontekstissa. Esiopetus on osa varhaiskasvatusta (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Lapsen on osallistuttava esiopetukseen oppivelvollisuutta edeltävänä vuonna (Perusopetuslaki, 2014). Esiopetusta ohjaa perusopetuslaki (1998) ja esiopetussuunnitelman perusteet (2016). Perusopetuslaissa (1998) sanotaan, että esiopetuksen tavoitteena on parantaa lasten oppimisedellytyksiä sekä antaa lapsille tarpeellisia tietoja ja taitoja. Esiopetus on tavoitteellista toimintaa, joka muodostuu kasvatuksesta ja opetuksesta (Opetushallitus, 2016). Esiopetuksen tehtävä on edistää lasten kasvua, kehitystä ja oppimista sekä innostaa lapsia kokeilemaan ja oppimaan uutta (Opetushallitus, 2016). Esiopetuksen asema osana suomalaista koulutusjärjestelmää vahvistui vuonna 2015, kun astui voimaan esiopetusvelvollisuus (Kyrönlampi, Mäkitalo & Uitto, 2020).

Lasten kasvamisen ja kehittymisen kannalta liikkuminen on välttämätöntä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) laatimissa suosituksissa todetaan, että varhaiskasvatusikäisellä lapsella liikkumista tulee olla vähintään kolme tuntia päivässä, mistä tunnin tulisi olla fyysisesti vauhdikasta aktiivisuutta ja loput kaksi tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa. Näissä suosituksissa lapsen fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten leikkimistä, touhuamista sisällä ja ulkona, kotiaskeleita, ulkoilua ja retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa kasvatuksellinen näkökulma korostuu liikuntaan liittyvissä ilmiöissä (Sääkslahti, 2018, 153). Jaakkola ja kollegat (2017) määrittelevät liikuntakasvatuksen niin, että siinä on kaksi sisältöä. Toinen sisällöistä on liikunnan avulla kasvattaminen (Jaakkola ym., 2017). He toteavat sen tarkoittavan sitä, että liikuntakasvatus on väline lasten kasvun ja kehityksen tukemisessa. Kun liikuntakasvatus on tavoitteellista, monipuolista ja lapsilähtöistä, sen avulla voidaan tukea lasten fyysistä, psyykkistä, emotionaalista, kognitiivista ja sosiaalista kehitystä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Esimerkiksi liikunnan avulla voidaan opettaa lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja (Jaakkola ym., 2017; Opetushallitus, 2016).

Toinen liikuntakasvatuksen sisällöistä on taas kasvattaminen liikuntaan (Jaakkola ym., 2017). Sen he määrittelevät olevan terveellisiin elämäntapoihin, liikunnan harrastamiseen ja hyvinvoinnin liittyvien asenteiden, tietojen ja taitojen opettamista lapsille. Se tarkoittaa esimerkiksi

sitä, että opettaja luo lapsille liikuntatilanteita, joissa he saavat positiivisia kokemuksia liikkumisesta (Jaakkola ym., 2017). Yksi tärkeimmistä liikuntaa kasvattamisen tavoitteista on luoda lapsille pohja liikunnallisen elämäntavan muodostumiselle (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

Liikuntakasvatuksen käsitteeseen kuuluu myös liikunnan didaktiikka -käsite. Sääkslahti (2018, 171) määrittelen sen tarkoittavan niitä kasvattajan toimia, joilla hän edistää liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteutumista. Kasvattajan tehtävänä on tukea lasten omaehtoista liikkumista sekä suunnitella, toteuttaa ja arvioida ohjattuja liikuntatuokioita (Sääkslahti, 2018). Kasvattajien toimintaa ohjaavat lait ja asiakirjat. Näin ollen yhteiskunnassa vallitsevat arvot määrittelevät liikuntakasvatuksen tavoitteita, sisältöjä, suunnittelua ja arviointia (Sääkslahti, 2017).

4.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet esiopetuksessa

Huolellinen ja tavoitteellinen suunnittelu mahdollistaa kaikkien lasten tarpeiden huomioimisen sekä monipuolisen liikuntakasvatuksen (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Esiopetussuunnitelmanperusteissa kerrotaan, että esiopetuksen liikuntakasvatuksen tavoitteena on, että lapset saavat monipuolisia kokemuksia liikunnasta sekä se, että he alkavat ymmärtämään liikkumisen yhteyden hyvinvointiin ja terveyteen (Opetushallitus, 2016). Perusteissa myös todetaan, että tavoitteena esiopetuksessa on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Tärkeää onkin, että lapset saavat mahdollisuuden osallistua ja onnistua erilaisissa liikuntamuodoissa (Opetushallitus, 2016).

Jaakkolan ja kollegoiden (2017, 15) mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla. Esiopetussuunnitelmanperusteissa todetaan myös, että liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten hyvinvointia ja toimintakykyä (Opetushallitus, 2016). Yksi liikuntakasvatuksen tärkeimmistä tehtävistä on luoda pohja liikunnalliselle elämäntavalle (Koski, 2017; Opetushallitus, 2016; Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Esiopetuksessa tavoitteena on kannustaa kaikkina vuodenaikoina lapsia ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin (Opetushallitus, 2018). Kasvattajien tulee huolehtia, että lasten oikeus liikkua toteutuu päivittäin erilaisten toimintojen kautta (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

Tavoitteena on myös yhdessä vanhempien kanssa innostaa lapsia liikkumaan vapaa-ajalla (Opetushallitus, 2016). Liukkonen ja Jaakkola (2017) huomauttavat, että liikunnallisesti moti-

voitunut lapsi haluaa harrastaa liikuntaa myös vapaa-ajalla. Siksi onkin tärkeää antaa vanhemmille vinkkejä, mitä heidän lapsensa voisi harrastaa vapaa-ajalla. Vanhempien kanssa tulisi jutella fyysisen aktiivisuuden määrästä ja suosituksista sekä päivittäiset ulkoilusta ja muusta liikunnasta sekä levon ja ravinnon määrästä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Esiopetuksessa olisi hyvä järjestää liikunnallisia teemapäiviä ja viikkoja, joihin vanhemmat ja perheet ovat osallisena sekä vanhempainiltoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

4.2 Liikuntakasvatus esiopetuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) todetaan, että liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista (Opetushallitus, 2018). Liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa tehdään vuosisuunnitelma ennen toimintakauden alkua (Sääkslahti, 2018; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan huolellinen ja tavoitteellinen suunnittelu mahdollistaa kaikkien lasten tarpeiden huomioimisen sekä monipuolisen liikuntakasvatuksen. Ohjattua liikuntaa tulisi olla lapsiryhmälle viikoittain ja yksittäisille lapsille päivittäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Lapsiryhmän kiinnostus ja tarpeet tulee ottaa huomioon ohjatussa liikunnassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Kasvattajien tulee myös yhdessä pohtia, miten lasten omaehtoista liikkumista ja liikunnan määrää voidaan lisätä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan liikuntakasvatuksen tulee olla toiminnallista ja kokeilevaa. Lapsi oppiikin parhaiten toiminnallisesti kuten tutkien, liikkuen ja kokeillen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Lapsella luontaista on olla aktiivinen eli hän liikkuu, leikkii ja touhuaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Pitkiä paikallaanoloja tulisi lasten kanssa välttää, koska se ei ole lapselle ominainen tapa toimia (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Paikallaanoloja voidaan tauottaa lapsille mielekkäällä tavalla (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Liikuntaleikit ja -pelit erilaisine sääntöineen ja rooleineen sopivat hyvin opetusmenetelmiksi esiopetuksen liikuntakasvatukseen (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Fyysinen aktiivisuus sisältää erilaiset liikuntamuodot, kuten leikit sisällä ja ulkona, retket sekä ohjatut liikuntatuokio (Opetushallitus, 2018). Näiden tulee olla luontevasti osana lasten päivää (Opetushallitus, 2018). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan lasten liikunta on kokeilevaa ja lajirajat ylittävää toimintaa erilaisissa ympäristöissä. Liikuntakasvatuksessa lasten tulee saada kokemuksia liikkumisesta yksin, pareittain ja ryhmässä (Opetushallitus, 2018). On tärkeää huo-

lehtia, että lapset saavat kokea eri vuodenaikojen ja liikuntaympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet (Sääkslahti, 2018). Pönkkö ja Sääkslahti (2017) huomauttavatkin, että Suomessa vuodenaikojen vaihtelu tuo rikkautta liikunnan sisältöihin ja liikkumisen mahdollisuuksiin.

Pönkkö ja Sääkslahti (2017) tuovat esille, että pienten lasten liikkumisessa ympäristöllä on suuri vaikutus. Tarkoin suunniteltu liikkumis- ja leikkiympäristö vastaa oikealla tavalla lasten psyykkisiin, sosiaalisiin ja fyysisiin kehitystarpeisiin (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Lapset oppivat eri tavoin. Parikka-Nihti ja Suomela (2017) tuovat esille, että lasten erilaisiin tapoihin oppia voidaan vastata monipuolisella toimintaympäristöllä. Liikkumisen tapauksessa tämä tarkoittaa sitä, että kasvattajan tulee löytää jokaiselle lapselle kiinnostava tapa olla fyysisesti aktiivinen (Parikka-Nihti & Suomela, 2017). Kasvattajan on otettava selvää lasten tarpeista ja kiinnostuksen kohteista. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä omaehtoisen leikin aikana sisällä ja ulkona (Opetushallitus, 2018; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

Esiopetuksen liikuntakasvatuksessa harjoitellaan säännöllisesti ja monipuolisesti motorisia perustaitoja (Opetushallitus, 2016). Motorisiin perustaitoihin kuuluu tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot (Opetushallitus, 2016). Esikouluikäiset lapset ovat tutustuneet hyvin motorisiin perustaitoihin, joten he innokkaasti kokeilevat niitä erilaissa leikeissä ja ympäristöissä (Sääkslahti, 2018; Soini & Sääkslahti, 2017). Koska esikouluikäisillä on motoriset perustaidot suhteellisen hyvin hallussa, se mahdollistaa eri liikuntamuotojen perustaitojen opettelun (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Näitä taitoja ovat esimerkiksi luistelu, hiihto, uinti ja pyöräily (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Erilaisten pelien ja leikkien avulla lapsia kannustetaan myös hienomotoristen taitojen kehittämiseen (Opetushallitus, 2016; Soini & Sääkslahti, 2017).

Liikunnan opetukseen voidaan helposti integroida esimerkiksi luonnontieteitä ja matematiikkaa (Pönkkö & Sääkslahti, 2017; 2020). Esimerkiksi lasten kanssa retkellä havainnoidaan metsässä olevia kasveja. Yhdessä toimimisen taidot kehittyvät, kun lapset liikkuvat ja leikkivät (Opetushallitus, 2016). Kun lapset leikkivät yhdessä liikunnallisia leikkejä, he sopivat keskenään esimerkiksi rooleista ja leikin kulusta, mikä kehittää heidän sosiaalisia ja vuorovaikutuksellisia taitoja.

4.3 Ulkoliikunta

Tässä tutkielmassa tarkoitan ulkoliikunnalla ohjattua ulkoliikuntaa sekä vapaata päivittäistä omaehtoista ulkoilua. Vapaata ulkoilua esikoululaisilla voi olla koulunpuolella välitunnit tai

päiväkodissa tapahtuvat ulkoilut aamupäivällä ja iltapäivällä. Omaehtoinen ulkoilu sisältää lasten leikkejä ja pelejä. Ulkona tapahtuvaa lasten omaehtoista leikkimistä, liikkumista ja liikuntaa tulisi olla päivittäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Jotta lapsen omaehtoista liikkumista tapahtuu luonnollisesti, on aikuisten kiinnitettävä huomioita oppimisympäristöihin ja poistaa niistä liikkumista rajoittavat käytännöt ja säännöt huolehtien kuitenkin lasten turvallisuudesta (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan liikuntavälineiden tulisi olla lasten saatavilla omaehtoisen toiminnan aikana.

Lapsille tulee järjestää suunnitelmallista ja tavoitteellista liikunnan ohjausta viikoittain (Opetushallitus, 2018; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Yksittäisille lapsille ohjausta liikkumiseen on hyvä antaa päivittäin ulkoiluhetkillä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Ohjattu ulkoliikunta voi olla retkiä, ulkoliikuntaleikkejä ja -pelejä sekä ulkoliikuntatuokioita. Vaihtelu ja monipuoliset sisällöt ohjatuissa liikuntatuokioissa tukevat lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Sääkslahti, 2018). Ohjatussa toiminnassa korostetaan monipuolista, lapsilähtöistä, tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa huomioiden lasten yksilölliset tarpeet (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016; Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Liikuntatuokioilla tulisi olla mahdollisimman paljon toimintaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016; Pönkkö & Sääkslahti, 2017; Sääkslahti, 2018).

Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan ulkoilu on lapsen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta tärkeää. Esiopetuksen liikuntakasvatukseen kuuluu vahvasti ulkoilu. Suurin osa lasten fyysisestä aktiivisuudesta muodostuu ulkoilusta, joka tapahtuu liikkumisesta pihalla ja sen lähiympäristössä (Pönkkö & Sääkslahti, 2017; Reunamo & Kyhälä, 2016; Sääkslahti, 2018). Sääkslahti (2018) toteaa, että siksi lapsia onkin tärkeä kannustaa ulkoiluun. Vuodenaikojen vaihtelu Suomessa lisää rikkautta lasten liikunnan sisältöihin ja liikkumisen mahdollisuuksiin (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Ulkona toimintaympäristöjä ovat rakennetut ja rakentamattomat tilat (Sääkslahti, 2018). Sääkslahden (2018) mukaan rakennettuja tiloja ovat esimerkiksi pihatelineet, kentät, leikkialueet ja puistot sekä erilaiset liikuntaan rakennetut paikat, kuten hiihtoladut. Rakennettuihin tiloihin voi esimerkiksi rakentaa toimintaratoja (Sääkslahti, 2018). Näin voi tehdä esimerkiksi päiväkodin pihalla olevista erilaisista telineistä. Urheilupaikat ovat lapsille monesti elämys, koska tilaa liikua on runsaasti (Sääkslahti, 2018).

Rakentamattomia tiloja ovat luonnolliset maastonmuodot, kuten metsä, puut, pensaat, rinne, mäki, maaston kolot ja kuopat sekä lumi, jää ja erilaiset luonnonvedet (Sääkslahti, 2018). Lasten kertomusten mukaan rakentamattomat tilat ovat kaikista mieluisimpia leikki- ja liikunta-paikkoja (Sääkslahti, 2018; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Sääkslahti (2018) tuo esille, että syy tähän todennäköisesti on se, että luonnolliset maastot ruokkivat lasten mielikuvitusta ja sellaisissa paikoissa aikuiset asettavat vähemmän rajoitteita, kuin muualla, joten lapset pääsevät kokeilemaan ja keksimään kaikenlaista. Retket lähiympäristöön ovat myös lapsia kiinnostavaa toimintaa (Sääkslahti, 2018).

Talvella lumileikit, hiihto ja luistelu sekä retket, leikit ja muut liikkumiset ovat osa esiopetuksen liikuntakasvatusta (Sääkslahti, 2018; Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Ulkona voidaan myös tempuilla telineillä, pelata eri pallopelejä sekä leikkiä monenlaisia liikunnallisia leikkejä (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Ulkoilussa lapset innostuvat esimerkiksi käyttämään palloja, mailoja ja naruja (Sääkslahti, 2018). Pönkkö ja Sääkslahti (2017) nostavat esille tärkeän seikan, että pallopeleille ja -leikeille tulisi olla päiväkodin pihalla tilaa.

Luontoliikunta on yksi liikuntakasvatuksen osa-alueista varhaiskasvatuksessa (Sääkslahti, 2018). Esiopetusvuoden tavoitteena on tutustua lähiympäristön luontoon, jota käytetään myös oppimisympäristönä (Opetushallitus, 2016). Sääkslahden (2017) mukaan luontoliikunnan tavoitteisiin kuuluu luonnossa liikkumisen lisäksi elinympäristön tarkkailu, luonnon kunnioittaminen, esteettiset kokemukset, eettisesti kestävän suhteen luominen sekä vuoden ajan vaihtelut. Lasten luontosuhdetta vahvistetaan antamalla lapsille kokemuksia luonnossa liikkumisesta ja sen tutkimisesta (Opetushallitus, 2016). Cooperin (2015) mukaan luonnossa liikkuminen edistää esimerkiksi lasten fyysistä kuntoa, itsesääätelyä ja keskittymistä.

Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen esiopetuksen ulkoliikunnassa

Tässä luvussa kerron johtopäätöksiä aiempien lukujen sekä kirjallisuudesta nousseiden tulosten perusteella, miten sosioemotionaalisia taitoja voidaan tukea esiopetuksen ulkoliikunnassa. Sovellan yhteen esiopetuksen ulkoliikunta kasvatusta sekä kasvattajien tukitoimia sosioemotionaaliin taitoihin sekä kirjallisuudesta löytyvää tietoa. Keskeisimpinä johtopäätöksinä nousivat kasvattajan läsnäolo ja turvallinen ilmapiiri sekä kasvattajan keinot tukea sosioemotionaalisia taitoja ulkona tapahtuvan omaehtoisen leikin ja liikuntatuokioiden aikana.

5.1 Aikuisen aito läsnäolo ulkoilussa lasten sosioemotionaalisten taitojen tukijana

Kasvattajan aito läsnäolo luo turvaa lapselle, koska silloin aikuisen apu on lähellä vaikeissa tilanteissa (Sainio ym., 2020). Ulkoilualueet päiväkodilla ovat monesti aika suuria. Siitä voidaan päätellä, että kasvattajien on tärkeä levittäytyä tasaisesti ulkoilualueelle. Silloin he ovat lähempänä lapsia ja lasten leikkejä. Näin kasvattajat pystyvät paremmin tukemaan lapsia toimimaan oikealla tavalla sekä lapset pystyvät tarpeen mukaan hakea turvaa aikuisesta. Ahonen (2017) ottaakin esille, että kasvattajan rauhallinen ja empaattinen läsnäolo auttavat lasta käsittelemään omia tunteitaan ja säätelemään omaa käyttäytymistään. Kokkonen (2017b) nostaa esille, että kasvattajan kiinnostus sosiaalisen kompetenssin osa-alueisiin on tärkeää lasten kehityksen ja oppimisen kannalta. Voidaankin päätellä, että kasvattajan tiedot lasten sosioemotionaalisesta kehittämisessä ja niiden tukemisesta auttaa kasvattajaa lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa.

Eklundin ja Heinosen (2011) mukaan kasvattajien tulisi touhuta lasten kanssa, koska yhdessä tekeminen vahvistaa vuorovaikutussuhteita. Tästä voidaan päätellä, että lapsi tarvitsee vahvaa ja lämmintä sosiaalisista suhdetta aikuiseen, jotta sosioemotionaalisten taitojen harjoittelu onnistuu. Myös voidaan päätellä, että kasvattajien tulisi olla mukana ulkoilussa lasten leikeissä ja peleissä. Ahonen (2017) nostaa esille, että lämpimässä vuorovaikutuksessa kasvattaja elää hetkessä, rohkaisee ja kannustaa lapsia sekä toimii joustavasti. Voidaan siis ajatella, että kasvattajan osallistuminen ulkona lasten leikkeihin tukee lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Eklund ja Heinonen (2011) huomauttavat, että lämmin vuorovaikutus kannustaa lasta toimimaan odotusten mukaisesti. Tästä voidaan päätellä, että kasvattajien tulisi toimia lämpimän vuorovaikutuksen mukaan.

Lasten kannustaminen on tärkeää, koska se auttaa lapsen itsetunnon kehittymisessä (Opetushallitus, 2018). Jaakkola ja kollegat (2017) mukaan kasvattajan tulee huolehtia, että lapset saavat pätevyyden kokemuksia, joka auttaa lasten myönteisen minäkäsityksen rakentumisessa. Kun aikuiset touhuavat lasten kanssa, heillä on parempi tilaisuus luoda tilanteita, joissa lapset saavat onnistumisen kokemuksia sosiaalisista tilanteista. Rautamies ja kollegat (2011) nostavat esille, että lasten tarpeiden huomiointi on erityisen tärkeää. Tästä voidaan päätellä, että lasten yksilöllinen tukeminen on huomioitava myös ulkoilussa ja sen on helpompaa silloin, kun aikuiset ovat aidosti läsnä.

Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille turvalliset ulkoiluolosuhteet. Pönkkö ja Sääkslahti (2017) nostavatkin esille, että tarkoin suunniteltu liikkumis- ja leikkiympäristö vastaa oikealla tavalla lasten psyykkisiin, sosiaalisiin ja fyysisiin kehitystarpeisiin. Kokkonen (2017a) nostaa myös esille, että sosioemotionaalisten taitojen oppimisen kannalta on tärkeää, että kasvattaja luo lapsille välittävän, avoimen ja turvallisen ilmapiirin. Tätä turvalista ja välittävää ilmapiiriä tarvitaan myös ulkona. Ahonen (2017) mukaan turvallisuuden tunnetta lisää aikuisten aito läsnäolo (Ahonen, 2017). Voidaan ajatella, että silloin lapsi pystyy tarpeen mukaan pyytämään aikuisen apua ongelmien ratkaisuun tai tukea esimerkiksi tunteiden säätelyyn. Kokkonen (2017b) mukaan turvallinen ilmapiiri auttaa tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisessa. Pönkkö ja Sääkslahden (2017) mukaan hyvä leikki- ja liikuntaympäristö kehittää lasten sosiaalisia tarpeita, joten esiopetuksen ulkoilu ympäristön täytyy vastata lasten mielenkiinnonkohteisiin ja tarpeisiin. Aikuisten läsnäolo ulkona siis luo lapsille turvallisen ilmapiirin kehittää omia sosioemotionaalisia taitoja, koska kasvattaja on silloin lähellä tukemassa haastavissa tilanteissa.

Lasten turvallisuuden tunnetta lisäävät myös säännöt. Ulkoilussa, peleissä ja leikeissä on monia sääntöjä. Ahosen (2017) mukaan osan lapista tarvitsee tietää syyt sääntöjen ja erilaisten toimintojen taustalle. Tästä voidaan päätellä, että lapsille tulee selvittää sääntöjen taustalla olevat syyt, koska se lisää heidän ymmärrystään ja auttaa toimimaan niiden mukaan. Keltikangas-Järvinen (2010) huomauttaa myös, että yksinkertaiset ja selkeät säännöt auttavat myös lapsia toimimaan niiden mukaan. Repo (2015) nostaa esille, että monesti ulkoiluissa ilmenee turhia sääntöjä, joiden järkevyyttä on syytä pohtia. Voidaan ajatella, että lasten luottamus aikuisiin kasvaa, kun he yhdessä pohtivat sääntöjen merkityksellisyyttä sekä luovat sääntöjä. Lapsen on helpompi toimia tilanteen mukaisella tavalla, jos hänellä on selkeä käsitys siitä, mitä häneltä odotetaan (Ahonen, 2017; Eklund & Heinonen, 2011; Peitso & Närhi, 2011; Repo, 2015).

5.2 Omaehtoinen leikki

Kuten jo aiemmissa luvuissa on huomattu, lasten leikin tukeminen on tärkeää lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen kannalta. Päivittäiset ulkoilut sisältävät paljon lasten omaehtoista leikkiä. Tästä voidaan ajatella, että kasvattajien on tärkeä kiinnittää huomioita lasten leikin tukemiseen ulkoiluhetkissä. Ensinnäkin kasvattajan on huolehdittava, että jokaisella lapsella riittää leikkikavereita ja lapset pääsevät leikkiin mukaan. Lehtinen ja kollegat (2011) sekä Repo (2015) ottavatkin esille, että lapset tarvitsevat kasvaakseen ja kehittyäkseen onnistumisen kokemuksia vertaistensa kanssa toimimisesta. Voidaan ajatella, että kasvattajan tietäessä jollakin lapsella olevan vaikeuksia päästä leikkeihin mukaan, niin silloin kasvattaja voi ennen ulkoilua keskustella lasten kanssa, kenen leikkiin hän pääsee mukaan. Leikkiin pääsyä kasvattaja voi tukea myös menemällä itse mukaan leikkiin (Ahonen, 2017; Lehtinen yms., 2011; Repo, 2015). Kun kasvattaja näkee ulkona jonkun lapsen leikkivät yksin, hän voi esimerkiksi ehdottaa lapselle leikkiä tiettyjen lasten kanssa tai alkaa itse leikkimään lapsen kanssa. Repo (2015) huomauttaa myös, että monesti lapset kiinnostuvat aikuisen ideoista ja tulevat leikkiin mukaan tai yhdistävät oman leikkinsä aikuisen ideoimaan leikkiin. Tämän perusteella voidaan ajatella, että aikuisen kanssa aluksi leikkinyt lapsi pääsee helpommin mukaan muiden lasten leikkiin. Ahosen (2017) mukaan kasvattajan on hyvä kuitenkin olla leikissä niin kauan, että leikki onnistuu lapsilta keskenään. Se voi myös tarkoittaa sitä, että aikuinen on koko ulkoilun ajan leikissä mukana.

Kasvattaja voi tukea lasten leikin onnistumista siinä, että hän ideoi leikkiä lasten kanssa ja jakaa esimerkiksi roolit. Ahosen (2017) mukaan rikastuttamalla voidaan tukea esimerkiksi lasten mielenkiinnon pysymistä leikissä. Sainion ja kollegoiden (2020) mukaan ulkona kasvattaja voi rikastuttaa leikkiympäristöä ideoimalla liikkumiseen kannustavilla leikeillä ja liikuntavälineillä. Ulkoa löytyykin paljon erilaisia luonnonmateriaaleja sekä välineitä, joiden kanssa leikkimiseen tarvitaan paljon tilaa. Kasvattaja voi ohjata lapsia leikkimään erilaisia pelejä, joissa sosioemotionaaliset taidot kehittyvät. Pönkkö ja Sääkslahti (2017) toteaa, että kasvattaja voi jättää lapset omatoimisesti pelaamaan ja leikkimään, kun he ovat oppineet idean ja säännöt pelistä tai leikistä. Tästä voidaan ajatella, että kasvattaja on ohjannut ja tukenut lapset harjoittelemaan keskenään sosiaalisia taitoja, kun he jatkavat leikkiä tai peliä keskenään.

Leikkiin osallistumalla kasvattaja pääsee hyvin perille lasten välisistä suhteista ja leikistä. Repo (2015) nostaa esille myös, että leikkiä havainnoimalla kasvattaja saa tietoon tärkeitä asioita

tukemisen kannalta. Tästä voidaan päätellä, että kasvattajan on tärkeä havainnoida ulkona lasten leikkiä, jotta hän tietää milloin joku tarvitsee tukea päästäkseen leikkeihin mukaan tai milloin lapset tarvitsevat tukea ristiriitatilanteiden ratkaisemiseen. Ulkoalue on yleensä aika suuri, joten kasvattajan on tärkeä kiinnittää huomiota ulkoilualueen jokaiseen paikkaan ja kierrellä alueella, jotta hän voi havainnoida jokaista lasta. Kasvattajan on kuitenkin hyvä antaa myös lasten ratkoa pulmia, eikä suoraa päätä olla menemässä apuun. Ahonen (2017) huomauttaa, että kasvattajan on tärkeä kuunnella jokaisen lapsen näkökulma asiaan ennen päätelmien tekoa.

Jos joku lapsista on tunnekuohun vallassa tai käyttäytyy aggressiivisesti, lapsi tulee viedä rauhoittumaan vähän kauemmas tilanteesta (Ahonen, 2017; Repo, 2015). Ahosen (2017) mukaan kasvattajan on tärkeä olla lapsen lähellä rauhoittumisen hetkessä. Tällöin lasta ei saa myöskään jättää yksin (Repo, 2015). Kun kaikki ovat rauhallisia, tulee ristiriidat ratkaista kaikkien osapuolten kanssa (Ahonen, 2017). Jos lapsella tulee toistuvasti haastavia tilanteita vuorovaikutustilanteissa, tulee lapsen kanssa yhdessä sopia jokin keino, jolla lapsi pystyy käsittelemään tunteitaan ja hallitsemaan käyttäytymistään seuraavalla kerralla (Repo, 2015).

5.3 Ohjattu liikuntatuokio

Ohjattuja liikuntatuokiolta ulkona tulisi pitää kerran viikossa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Tuokioiden tulisi olla hyvin suunniteltuja ja niissä tulee huomioida lasten tarpeet (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016; Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Takalan ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa kasvattajat olivat havainneet, että liikuntatuokioiden huolellisella suunnittelulla voidaan tukea paremmin lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitystä. Sääkslahden (2018) mukaan lasten mielenkiinnonkohteet tulee huomioida tuokioiden suunnittelussa. Tämän perusteella voidaan ajatella, että lapsilta voi kysyä esimerkiksi, mitä he haluaisivat tehdä ohjatuilla liikuntahetkillä. Heiltä voisi esimerkiksi kysyä haluaisivatko he mennä retkelle tai pelata jotain pelejä tai mennä luistelemaan.

Revon (2015) mukaan tuokiolla tulee ottaa huomioon erilaiset tavat oppia. Tämä voidaan ajatella tarkoittavan sitä, että huomioidaan erilaiset tavat oppia esimerkiksi harjoittelemalla taitoja yksilöllisesti, pareittain ja ryhmässä tai leikkien ja pelien lomassa sekä yksityiskohtaisesti. Eklund ja Heinonen (2011) nostavat esille, että tehtävien antamisessa ja ohjaamisessa tulee kasvattajan kiinnittää huomiota selkeyteen ja yksinkertaisuuteen. Ulkoilualue on laaja, joten on tärkeä kiinnittää huomiota, että jokainen lapsi kuuntelee ohjeita ja seuraa tehtävien antoa. Ulkona voidaan myös käyttää kuvia tukemassa tehtävien tekoa. Kannustus ja myönteinen palaute

auttaa lapsia kehittymään (Kokkonen, 2017a; Peitso & Närhi, 2011). Onkin siis tärkeää, että kasvattaja antaa kannustavaa palautetta myös ulkoliikuntatuokioilla, jotta lasten sosioemotionaaliset taidot kehittyvät. Kauppilan (2006) mukaan onnistumisen kokemukset sosiaalisissa tilanteissa rohkaisevat lasta kokeilemaan uusia ja haastavampia tilanteita. Tästä voidaan päätellä, että kasvattajan on huolehdittava, että jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia ulkoliikuntatuokioilla. Jaakolan ja kollegoiden (2017) mukaan tuokioilla minäkehitystä tukevia pedagogisia ratkaisuja kasvattajalle ovat esimerkiksi itsevertailun, yrittämisen ja oppimisen korostaminen. Kasvattajan on siis tärkeää hyödyntää näitä pedagogisia keinoja omissa tuokioissaan.

Ulkoliikuntatuokioiden toiminnan tulisi olla monipuolista (Opetushallitus, 2016; Sääkslahti, 2018). Ulkona tulisi hyödyntää monipuoliset ympäristöt liikuntahetkissä. Liikuntatuokiolla tulisi olla yksin, pareittain ja ryhmässä tehtäviä toimintoja (Opetushallitus, 2018). Revon (2015) mukaan kasvattaja voi tukea vertaissuhteita niin, että vahvemman sosiaalisen kompetenssin omaava lapsi leikkii tai auttaa toiminnoissa sellaista lasta, joka tarvitsee vielä tukea sosioemotionaalisissa taidoissa. Jaakkola ja kollegat (2017) nostavat esille, että liikunta tarjoaa hyvän tilaisuuden tukea lasten sosioemotionaalisia taitoja, koska usein liikutaan ja toimitaan yhdessä. Tästä voidaan päätellä, että kasvattajan on tärkeä huomioida, että ulkoliikuntatuokioilla on paljon yhdessä tehtävää toimintaa.

Revon (2015) mukaan yhteiset leikit lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Jaakkola ja kollegat (2017) nostavat myös esille, että liikuntatilanteet ovat otollisia paikkoja harjoitella tunne- ja vuorovaikutustilanteita. Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan liikuntaleikit ja -pelit erilaisine sääntöineen ja rooleineen sopivatkin hyvin opetusmenetelmiksi esiopetuksen ulkoliikuntakasvatukseen. Nurmi ja kollegat (2014) nostavatkin esille, että reilun pelin periaatteita opitaan yhdessä toimiessa. Sosioemotionaaliset taidot kuten tunteiden säätely ja yhteistyötaidot kehittyvät kuin itsestään innostavissa ja hauskoissa leikeissä (Sainio ym., 2020). Takalan (2015) mukaan kasvattajan tuleekin antaa tehtäviä, joissa täytyy auttaa toista, kuunnella toisia, odottaa vuoroaan ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa. Voidaan ajatella, että kasvattajan on hyvä luoda tilanteita ulkoliikuntatuokioille, missä harjoitellaan toimimaan toisten kanssa sekä toimimaan sääntöjen mukaan.

Liikkumisleikit sisältävät ohjeiden kuuntelua, sääntöjä, ryhmässä toimimista ja erilaisia tunteita, kuten iloa, pettymystä ja jännitystä (Sainio ym., 2020). Jaakolan ja kollegoiden (2017) mukaan tappiot ja epäonnistumiset ovat opettavaisia tilanteita. Näin lapset pääsevät harjoittelemaan omien tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä pelien ja leikkien lomassa (Sainio ym., 2020).

Sääkslahden (2018) mukaan tunteiden käsittelyä ja säätelyä on hyvä harjoitella, jotta niistä johdusta käyttäytymisestä tulee sosiaalisesti hyväksyttyä. Sainion ja kollegoiden (2020) mukaan ohjatuilla tuokioilla ulkoliikunnassa itsesäätelyä vahvistavia toimintatapoja ovat esimerkiksi vuoron odottelu, toisen kuuntelu ja ympäristön havainnointi. Peleissä ja leikeissä harjoitellaan sietämään häviöitä ja nauttimaan onnistumisista ilman, että aiheutetaan toisille suurta mielihäiriötä (Asanti & Sääkslahti, 2010, 92). Yhteiseen leikkiin osallistuminen ja leikkitaitojen oppiminen ovat tärkeitä, jotta lapsi voi kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaisryhmässään sekä solmia suhteita muihin lapsiin (Lehtinen ym., 2011).

Pohdinnat

Tämän tutkielman tavoitteena oli löytää vastauksia kirjallisuudesta, miten lasten sosioemotionaalaisia taitoja voidaan tukea esiopetuksen ulkoliikunnassa. Kirjallisuuskatsaus oli hyvä valinta ensimmäiseksi tutkielmaksi tästä aiheesta, koska itselläni oli varsin vähän tietoa aiheesta. Näin kirjallisuutta lukemalla pääsin perehtymään aiheeseen tarkemmin. Kirjallisuudesta löytyikin monipuolisesti aiheesta eri lähteitä. Kuitenkaan juuri tästä näkökulmasta aihetta on vielä varsin vähän tutkittu, joten tein johtopäätöksiä kirjallisuuden eri teorioiden perusteella. Olisi todella tärkeää, että aiheesta tehtäisiin tutkimuksia käytännössä. Tutkielmassa koin haastavaksi aiheen rajaamisen. Aihe on laaja ja itseä kiinnostaa aihe kokonaisuudessaan. Päätin rajata aihetta sosioemotionaalisesta kehityksestä sosioemotionaalisiin taitoihin.

Haasteena tutkielman tekemisessä oli myös se, että juuri tästä aiheesta ei ole tehty tutkimuksia, vaan täytyi tehdä johtopäätöksiä eri teorioiden kirjallisuuden pohjalta. Tutkielman johtopäätökset tehtiin yhdistelemällä kirjallisuudesta ilmeneviä sosioemotionaalisten taitojen tukemisen teemoja ulkoliikuntaan ja erityisesti siihen, miten eri ulkoliikunnan muodoissa näitä tuen tapoja voidaan soveltaa. Kirjallisuudesta löytyi kuitenkin hyvin tietoa näistä kahdesta teemasta, joten se auttoi paljon johtopäätöksiä tekemisessä. Haasteena oli erityisesti pohtia, mitkä ovat keskeisimpiä asioita vastaamaan tutkimuskysymykseen. Haastetta toi myös se, että en itse ollut aikaisemmin juuri tehnyt johtopäätöksiä eri teemoja yhdistelemällä. Lähdin johtopäätöksiä pohtimaan ensin ulkoliikunnan kautta eli, mitä kaikkea esiopetuksen ulkoliikunta on ja, miten siihen voitaisiin lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen yhdistää. Tämän kautta löytyi hyvin yhtymäkohtia aiheiden välillä. Näin teemoja yhdistelemällä sain tutkielmaan tuloksia vastaamaan tutkimuskysymyksiin.

Merkittävimpinä tuloksina tutkielmassa nousivat kasvattajan aito ja kiinnostunut läsnäolo ulkoiluhetkissä, lasten omaehtoisen leikin tukeminen havainnoimalla, rikastuttamalla ja osallistumalla leikkiin sekä se, että ohjatuissa ulkoliikuntahetkissä on tärkeä tavoitteellisesti harjoitella sosioemotionaalaisia taitoja erilaisilla toiminnoilla kuten leikeillä ja peleillä. Näiden perusteella kasvattajan on oltava lasten lähettyvillä koko ulkoilun ajan ja tarvittaessa tukea lapsia heidän tarvitsemallaan tavalla. Tutkielman tarkoituksena on lisätä varhaiskasvatuksen ammattilaisten tietoisuutta ja ymmärrystä aiheesta. Tulosten pohjalta ammattilaiset voivat toimia niiden mukaan, jotta voivat tukea lasten sosioemotionaalaisia taitoja parhaalla mahdollisella tavalla. Johdannossa esittelin muutamia aikaisempia tutkimuksia aiheeseen liittyen. Tutkielmassa

tuli samoja tuloksia kuin esimerkiksi Takalan ja kollegoiden (2011) tutkimuksessakin, että lasten sosioemotionaalisia taitoja voidaan tukea laadukkaalla vuorovaikutuksella ja huolellisella suunnittelemisella. Näin pystytään ottamaan huomioon kaikkien lasten tarpeet.

Tutkielman tulosten perustella voidaan todeta, että sosioemotionaalisia taitojen tukemisen tapoja on tärkeä soveltaa erilaisiin arjen toimintoihin, kuten ulkoliikunnan järjestämiseen. Näin voidaan varmistaa, että myös lapset oppivat soveltamaan sosioemotionaalisia taitoja erilaisissa arjen tilanteissa. Tärkeää tietoa varhaiskasvatuksen ammattilaisille on, että kasvattajien osallistumisella lasten leikkeihin voidaan tukea lasten sosioemotionaalisia taitoja. Sillä voidaan esimerkiksi tukea lasten liittymistä leikkiin (Ahonen, 2017) sekä auttaa lapsia saaman onnistumisen kokemuksia (Repo, 2015). Monien tutkimusten mukaan kasvattajat eivät useinkaan osallistu leikkeihin (mm. Kangas & Brotherus, 2017 ja Roos, 2015). Kuitenkin tutkielman perusteella aikuisten läsnäolo auttaa sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä. Olen itse harjoittelussa huomannut, että esimerkiksi lasten kanssa jalkapalloa ulkoilun aikana pelatessa pystyn tukemaan paremmin lasten ristiriitatilanteita kuin kauempana ollessa, jolloin lapset tulevat sanomaan tilanteesta. Tutkielma on auttanut itseäni kiinnittämään asiaan enemmän huomiota, ja sen kautta pystyn myös lapsia tukemaan paremmin.

Tutkielmassa perehdyin aiheeseen laajasti eri kirjallisuuden kautta. Tutkielman luotettavuutta voitaisiin lisätä sillä, että tutkittaisiin aihetta enemmän empiirisesti. Aihetta voitaisiin tutkia esimerkiksi siitä näkökulmasta, että miten tuen toteuttaminen toteutuu käytännössä tai havainnoida, mitä tukitoimia käytetään esiopetuksen ulkoliikunnassa lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen kannalta. Esimerkiksi pro-gradussa voisin haastatella varhaiskasvatuksen opettajia siitä, mitä tukitoimia he käyttävät tai mitä he pitävät tärkeinä lasten sosioemotionaalisen kehityksen kannalta ulkoliikunnassa. Lisäksi ulkoiluhetkiä voisi havainnoida sosioemotionaalisten taitojen tukemisen kannalta.

Arvioisin tutkielman luotettavuutta suhteellisen hyväksi, vaikka tutkielman johtopäätökset on tehty eri teemoja yhdistelemällä. Teemoista löytyi paljon tieteellistä tietoa eri lähteistä, mikä lisää luotettavuutta, koska silloin tulokset ovat toistettavia, kun moni on päätenyt samaan tulokseen. Toistettavuus on yksi tieteellisen tiedon kriteeri. Aineistoa löytyi laajasti ja sain kattavasti vastattua niiden avulla tutkimuskysymykseen. Kuitenkin kuten jo aikaisemmin mainitsin, olisi tärkeä tehdä aiheesta empiiristä tutkimusta, koska silloin myös tekemistäni johtopäätöksistä saataisiin tietää, miten ne toteutuvat käytännössä. Kuitenkin tutkimuksissa on havaittu, että liikunnan avulla voidaan edistää lasten sosioemotionaalisia taitoja (ks. Guida ym., 2016 ja

Tsangaridoun ym., 2013), kun toiminta on suunniteltu niitä tukevaksi. Tärkeää on kuitenkin tietää, mitkä keinot ovat parhaita sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa, jotta niitä voidaan hyödyntää laajasti eri yhteyksissä, kuten ulkoliikunnassa. Nykyään korostetaan enemmän ja enemmän lasten ulkoilua. On siis merkittävää tietää, mitkä tukikeinot toimivat juuri ulkoliikunnassa.

Tämä tutkielma antoi itselle paljon tietoa aiheesta, joka on merkittävä osa varhaiskasvatusta. Lasten sosioemotionaaliset taidot ovat osa jokapäiväistä arkea varhaiskasvatuksessa. Tutkielman tuloksia voin hyödyntää tulevassa työssä monipuolisesti. Tämän tutkielman tehtyäni tiedän, mitkä ovat hyviä keinoja tukea lasten sosioemotionaalista kehitystä niin ulkoliikunnassa kuin muussakin toiminnassa. Olemme kuitenkin aika vähän perehtyneet lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen varhaiskasvatuksen opettajankoulutuksessa, vaikka se on todella tärkeä osa lasten hyvinvoinnin, ja myös henkilökunnan hyvinvoinnin, kannalta. Tutkielman tuloksia hyödyntämällä voidaan edistää lasten ja kasvattajien hyvinvointia esiopetuksessa.

Lähteet

- Ahonen, L. (2015). *Varhaiskasvatustajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa*. (Väitöskirja). Tampere: University Press. Haettu osoitteesta: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98158/978-951-44-9971-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet – Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 26.2.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Aro, T. (2011a). Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s.10–18). Porvoo: Bookwell Oy.
- Aro, T. (2011b). Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s.20–40). Porvoo: Bookwell Oy.
- Asanti, R. & Sääkslahti, A. (2010). Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J. (toim.), *Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen* (s.85–98). Turku: Uniprint.
- Cooper, A. (2015). *Nature and the Outdoor Learning Environment: The Forgotten Resource in Early Childhood Education. International Journal of Early Childhood Environmental Education*, 3(1), (s.85-97). Haettu osoitteesta: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1108430.pdf>
- Denham, S., Blair, K., De Mulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, s & Queenan, P. (2003). *Preschool Emotional Competence: Pathway to Social Competence? Child development* 74, (1), (s.238–256). Haettu osoitteesta: <http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=b63b8190-f88c-4b11-847f-18c5f4fa63f4%40sessionmgr103>
- Eklund, K. & Heinonen, J. (2011). Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s.216–235). Porvoo: Bookwell Oy.
- Guida, V., de Leng, W., Cachucho, R., Ketelaar, L., Kok, J. N., Knobbe, A., Neto, C. & Rieffe, C. (2016). *Social Competence at the Playground: Preschoolers During Recess. Infant and Child Development* 26 (1), Haettu osoitteesta: <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=122b7f60-fb64-4c0e-b12a-9c729ec37139%40sdc-v-sessmgr03>

- Hintikka, J. (2016). *Sopeutumattomien oppilaiden tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittyminen: Oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia Aggression portaat -interventiosta*. Haettu osoitteesta: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/119941/Annales%20C%20416%20Hintikka%20VK.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 26.2.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Kangas, J. & Brotherus, A. (2017). Osallisuus ja leikki varhaiskasvatuksessa. – ”Leikittäisiin ja kaikki olis onnellisia!” Teoksessa Toom, A., Rautiainen, M. & Tähtinen, J. ”*Toiveet ja todellisuus*” *Kasvatus osallisuutta ja oppimista rakentamassa*. Haettu osoitteesta: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/231504/Brotherus_Kangas_Leikittaisja-kaikkiolisionnellisia2017.pdf?sequence=1
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikainen, E. (2013). *Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25, (s.291–301)*. Haettu osoitteesta: [file:///C:/Users/rise/AppData/Local/Packages/Microsoft.Microsof-tEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/kuvaileva%20kirjallisuuskatsaus%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/rise/AppData/Local/Packages/Microsoft.Microsof-tEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/kuvaileva%20kirjallisuuskatsaus%20(1).pdf)
- Kauppila, R. A. (2006). *Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY.
- Kivinimi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s.73–87). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. (2017a). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – opi tunteiden säätelyn taito*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 26.2.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Kokkonen, M. (2017b). Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 7.4.2020] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Kokkonen, M. & Kleemola, U. (2013). Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s.204–235). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 7.4.2020] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Kuorelahti, M., Lappalainen, K. & Viitala, R. (2012). Sosioemotionaalinen kompetenssi ja osallisuuden kokemus. Teoksessa Jahnukainen, M. (toim.), *Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa* (s.277–297). Tampere: Vastapaino.
- Kyrönlampi, T., Mäkitalo, K. & Uitto, M. (2020). Johdanto. Teoksessa Kyrönlampi, T., Mäkitalo, K. & Uitto, M. (toim.), *Esi- ja alkuopetuksen käsikirja*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 26.2.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 26.2.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 26.2.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 1.3.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Lehtinen, E., Turja, L. & Laakso, M-L. (2011). Leikin mahdollisuudet ja haasteet lapsilla, joilla on itsesäätelyn vaikeuksia. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s.236–264). Porvoo: Bookwell Oy.
- Linnove, T. & Kivijärvi, T. (2011). Osaamisen kasvattaminen – ongelmista onnistumisiin Kas-Kas-ryhmässä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s.148–167). Porvoo: Bookwell Oy.
- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M-L. (2017). *Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa*. Tilannekartoitus. Raportit ja selvitykset 2017/17. Opetushallitus. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf
- Määttä, S. & Aro, T. (2011). Kognitiivisten taitojen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s.42–58). Porvoo: Bookwell Oy.

- Neitola, M. (2011). *Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat*. (Väitöskirja). Haettu osoitteesta: <https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequence=1&isAllo-wed=y>
- Niemistö, D., Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. (2020). *Individual, Family and Environmental Correlates of Motor Competence in Young Children: Regression Model Analysis of Data Obtained from Two Motor Tests*. 17(7) International journal of environmental research and public health. Haettu osoitteesta: <https://doi.org/10.3390/ijerph17072548>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ih-misen psykologinen perusta*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 26.2.2021] Saatavissa El-libs-kokoelmasta.
- Opetushallitus. (2016). *Esiopetussuunnitelman perusteet 2014*. Tampere: Juvenes Print – Suo-men Yliopistopaino Oy. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/docu-ments/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Helsinki: PunaMusta Oy. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatus-suunnitelman_perusteet.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysi-sen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Haettu osoitteesta: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Parikka-Nihti, M. & Suomea, L. (2017). *Iloa ja ihmettelyä: Ympäristökasvatus varhaislapsuu-nessa*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 3.1.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Peitso, S. & Närhi, V. (2011). Päiväkotihenkilökunnan ohjaaminen tukitoimien suunnittelussa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätely-taitojen kehitys ja tukeminen* (s.168–190). Porvoo: Bookwell Oy.
- Perusopetuslaki. (1998). *Perusopetuslaki 628/1998*. Haettu osoitteesta: <https://www.fin-lex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Perusopetuslaki. (2014). *Perusopetuslaki 1040/2014*. Haettu osoitteesta: <https://www.fin-lex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141040>
- Poikkeus, A-M. (2011). Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s.80–104). Porvoo: Bookwell Oy.

- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 7.4.2020] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2020). Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 3.1.2020] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Rautamies, E., Laakso, M-L. & Poikonen, P-L. (2011). Haastavasti käyttäytyvä lapsi – kodin ja päiväkodin kasvatusyhteistyö koetuksella. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s.192–215). Porvoo: Bookwell Oy.
- Repo, L. (2015). *Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 1.3.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. (2016). Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016/22 (toim.), *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille* (s.54–58). Haettu osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Roos, P. (2015). *Lasten kerrontaa päiväkotiarjesta*. (Väitöskirja). Tampere: University Press. Haettu osoitteesta: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/96477/978-951-44-9691-2.pdf?sequence=1>
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 1.3.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Salminen, A. (2011). *Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Haettu osoitteesta: https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Salmivalli, C. (2005). *Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. (2017). Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 21.3.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.

- Sääkslahti, (2017). Liikunnan opetuksen suunnittelu. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 26.2.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Sääkslahti, S. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. [Adobe Digital Edition]. [Viitattu 1.3.2021] Saatavissa Ellibs-kokoelmasta.
- Takala, K. (2015). *3-4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa*. (Väitöskirja). Jyväskylä: University Printing House. Haettu osoitteesta: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45012/978-951-39-5915-9_vaitos24012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Takala, L., Oikarinen, A., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. (2011). *Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitoja liikuntatuokioilla edistävät tekijät varhaiskasvattajien kokemana*. *Kasvatus* 42 (1), (s.69–80). <http://web.a.ebscohost.com/pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=6a3d61dd-56c0-405d-bb5e-5081fcccd41d%40sdc-v-sess-mgr03>
- Tsangaridoun, N., Zachoqolou, E., Liukkonen, J., Gråsten, A. & Kokkonen, M. (2013). *Developing preschoolers' social skills through cross-cultural physical education intervention*. *Early Child Development and Care*. Haettu osoitteesta: <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.865616>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. haettu osoitteesta: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Varhaiskasvatuslaki. (2018). *Varhaiskasvatuslaki* 540/2018. Haettu osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>